تسريع القراءة وتنمية الاستيعاب

برنامج عملي للقراءة السريعة
وللنجاح بتفوق في الامتحانات

إعـــــداد

أنـس الرفـــاعـــي   محمد عدنان سالم

دار الفكر

دمشق - سورية



دار الفكر المعاصر

بيروت - لبنان



الرقم الاصطلاحي : ١٠٩١,٠١١
الرقم الدولي : ISBN: 1-57547-316-x
الرقم الموضوعي : ٣٠٦
الموضوع : مشكلات القراءة
العنوان : تسريع القراءة وتنمية الاستيعاب
التأليف : أنس الرفاعي، محمد عدنان سالم
الصف التصويري : دار الفكر - دمشق
التنفيذ الطباعي : المطبعة العلمية - دمشق
عدد الصفحات : ٢٧٢ ص
قياس الصفحة : ١٧×٢٥سم
عدد النسخ : ١٠٠٠ نسخة

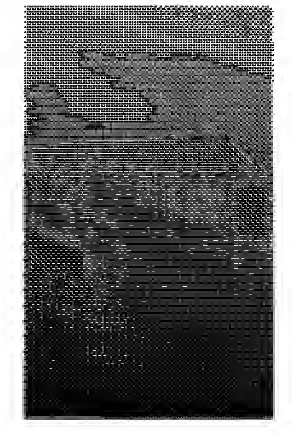
دار الفكر بدمشق

برامكة مقابل مركز الانطلاق الموحد
ص.ب : (٩٦٢) دمشق - سورية
برقياً : فكر
فاكس ٢٢٣٩٧١٦
هاتف ٢٢٣٩٧١٧، ٢٢١١١٦٦
http://www.fikr.com/
E-mail: info @fikr.com

إعادة:

1417هـ = 1997 م

ط١: 1996 م





تسريع القراءة وتنمية الاستيعاب

برنامج عملي للقراءة السريعة

وللنجاح بتفوق في الامتحانات

تسريع القراءة وتنمية الاستيعاب : برنامج عملي للقراءة السريعة وللنجاح بتفوق في الامتحانات/ إعداد أنس الرفاعي، محمد عدنان سالم. - ط٢ . - دمشق : دار الفكر، ١٩٩٧ . - ٢٧١ص؛ ٢٤سم .
١ - ٢ , ٠٠١ رف ا ت   ٢ - ٤ , ٣٧١ رف ا ت
٣- العنوان ٤- الرفاعي ٥- سالم
مكتبة الاسد
ع- ١٧٣/ ٢/ ١٩٩٧

إهــداء

- إلى كل قارئ تعـروه رغبـة لمواكبة السـرعة الكبـيرة في نتاج الفكر..
- إلى كل طالب يتشـوق إلى تحـقيق أفـضل النتـائج في أقصر وقت..
- إلى كل باحث يروم القيام بأبحاثه بفعالية وإبداع..
- وإلى كل ناطق بـالعـربيـة يريد التعـرف على ما يدور حوله في عصر المعلومات..

طمــوح

- ضاعف سرعتك في القراءة.
- حَسِّن تركيزك ومدى انتباهك.
- قَوِّ إمكاناتك التحليلية، وقدراتك العامة على التعلم، وذاكرتك.
- ارفع من مستويات أدائك في المدرسة وفي العمل.
- حسِّن قدراتك على تقديم الامتحانات.
- تعلم كيف تلتقط ملاحظات فعالة.
- قُم بالبحث بفعالية ونشاط.
- اكتب أطروحات فصلية وختامية ناجحة.
- حضِّر لمداولات عمل وعروض مبيعات.

وأمور أخرى كثيرة...

المحتوى

الموضوع	الصفحة
إهداء	٥
طموح	٦
مصطلحات	١١
تسريع القراءة في ومضات	١٣
● الإمساك بالكتاب	١٣
● المعرفة قوة	١٥
● طاقتك العقلية لا حدود لها	١٥
● الإبصار المحيطي للمشاهد	١٦
● القراءة بجميع الأبعاد	١٦
● طاقة الإنسان الفكرية تفوق طاقته القرائية	١٨
● لا تخف من نهم القراءة	١٩
● ركن خاص بالطالب	١٩
● اصطحب كتاباً حيثما كنت	٢٠
المقدمة	٢١
● القراءة في عصر المعلومات	٢٤
● القراءة في عصر السرعة	٢٦
● لا توجد سقوف لتحليقك الفكري	٢٩
الأهداف المرحلية لهذا البرنامج	٣٢
لفتة	٣٣
الفصل الأول : التحليق الفكري هو سر النجاح والسبيل إلى التفوق	٣٥
● القراءة الفعالة مهارة مكتسبة	٣٧
● أهمية القراءة العالية المستوى والمهارات الدراسية	٣٨

الموضوع	الصفحة
● تعرف على سرعتك الحالية في القراءة	٤٢
● تعليمات ينبغي لك أن تراعيها عند ممارستك لأي اختبار	٤٢
● الاختبار القَبْلي الأول لسرعة القراءة	٤٤
● الاختبار القَبْلي الثاني لسرعة القراءة	٥٩
الفصل الثاني : الخطوة الأولى نحو التحليق الفكري	٧٥
● السبيل إلى تحسين قراءتك بصوتك الخفي	٧٩
● شروط جوِّ القراءة وبعض تقنياتها	٨١
● الاختبار الثالث لسرعة القراءة	٨٥
● قصة الآنسة آلاء	٩٧
الفصل الثالث : الإقلاع نحو قراءة وتعلم بسرعة صاروخ	١٠١
● أُسس القراءة البسطية	١٠٣
● طريقة البسط، أو القراءة التعددية	١٠٧
● مستويات الاستيعاب	١١١
● الاختبار الرابع لسرعة القراءة	١١٣
الفصل الرابع : طرق الطيران بالأيدي	١٢٣
● حركة اليد التَّحَسطرية	١٢٥
● حركة اليد على شكل حرف S	١٢٦
● حركة إشارة الاستفهام	١٢٧
● حركة اليد التي تأخذ شكل X منكفئ	١٢٨
● الحركة اللولبية لليد	١٢٩
● حركة اليد على شكل حرف ل منكفئ	١٣٠
● طرق أخرى للطيران بالأيدي	١٣١
● حركة اليد على شكل U	١٣١
● حركة اليد على شكل هلال	١٣٢

الموضوع	الصفحة

الفصل الخامس: الاستذكار وآلية حاسوبك الفكري ١٣٥
- ما هو نموذج الاستذكار ١٣٨
- استعمال وصقل ما تعرفه حتى الآن ١٣٩
- طريقة جديدة لوضع الملاحظات ١٣٩
- أنواع نماذج الاستذكار ١٤١

النموذج الغصني ١٤١
النموذج التسطيري ١٤٢
النموذج الشعاعي ١٤٢
النموذج التصويري ١٤٣
النموذج العشوائي ١٤٣

الفصل السادس: اختراق الحاجز الدُّوصوتي وتحطيم الأرقام القياسية في سرعة القراءة ١٤٥
- إلى ما وراء الحاجز الدُّصوتي ١٤٨
- الاندفاع إلى ما وراء حدود سرعتك ١٥٠
- التدريب على الاندفاع الهابط ١٥٠
- الاختبار الخامس لسرعة القراءة ١٥١
- التدريب على الاندفاع الصاعد ١٦٤
- تعديل على طريقة إجراء الاختبار الخامس ١٦٥
- تدريب القدرة ١٦٥
- تعديل على تدريب القدرة ١٦٦

الفصل السابع: طرق أخرى لتسريع القراءة ١٦٩
- القراءة بتقسيم الفقرة إلى الموضوع و الفكرة الرئيسية و التفاصيل و الأهمية ١٧١
- خطتان لزيادة فاعلية القراءة ١٧٣
- الطريقة اللولبية للقراءة التمهيدية ١٧٤
- طريقة البحث للقراءة التمهيدية ١٧٥

الموضوع	الصفحة
الفصل الثامن : الاختبارات البَعْديان	١٧٧
• خطتا قراءة الاختبارين وتعليماتهما	١٧٩
• خطتا حساب السرعة والاستيعاب للاختبارين البعديين .	٢٠٩
الفصل التاسع : سِرُّ تمازجك مع عقل مُحاضِرك أو مدرسك	٢١٥
• كيف تضع ملاحظات محاضرة	٢١٨
الفصل العاشر : الكتابة الفَوْسُرْصوتية	٢٢١
• مراحل كتابة أطروحة أو موضوع	٢٢٣
الفصل الحادي عشر : خطة مفصلة من أجل تحليقك في الدراسة	٢٢٩
• الجو الخاص بك من أجل الدراسة	٢٣٢
• الانتقال بين المواد في الوقت المناسب	٢٣٥
• توزيع عدد ساعات الدراسة حسبما تحتاجه كل مادة أسبوعياً	٢٣٦
• مبدأ الاتزان في الدراسة على التراخي	٢٤٠
• أفكار مفيدة من أجل الأسبوعين الأخيرين قبل الامتحان	٢٤٣
• الأيام الثلاثة الأخيرة	٢٤٤
• الليلة الأخيرة قبل الامتحان	٢٤٥
الفصل الثاني عشر : نشوة التحليق الفكري في الامتحان النهائي	٢٤٧
• مبادئ التحضير للاختبارات الأولية	٢٤٩
• التحدي النهائي	٢٥٣
الفصل الثالث عشر : كيف تقرأ المواد ذات الأساليب المختلفة على نحوٍ فعال	٢٥٩
• المراسلات التجارية	٢٦١
• التقارير الفنية والعلمية	٢٦٣
• الصحف والمجلات	٢٦٥
• الروايات	٢٦٨
• القصص القصيرة	٢٧٠
• الشعر	٢٧١

مصطلحات

ك / د : كلمة في الدقيقة.

القراءة الدوصوتية : هي القراءة التي يمارسها القارئ دون استعمال صوته، ولا حتى بالهمس.

القراءة السطرية الدوصوتية : هي القراءة بالطريقة السابقة، وبشكل تنتقل به العينان على كل سطرٍ من اليمين إلى اليسار **أفقياً**.

القراءة الفوعادية : هي القراءة التي تفوق في سرعتها ما اعتاد أغلب الناس القراءة به من سرعات.

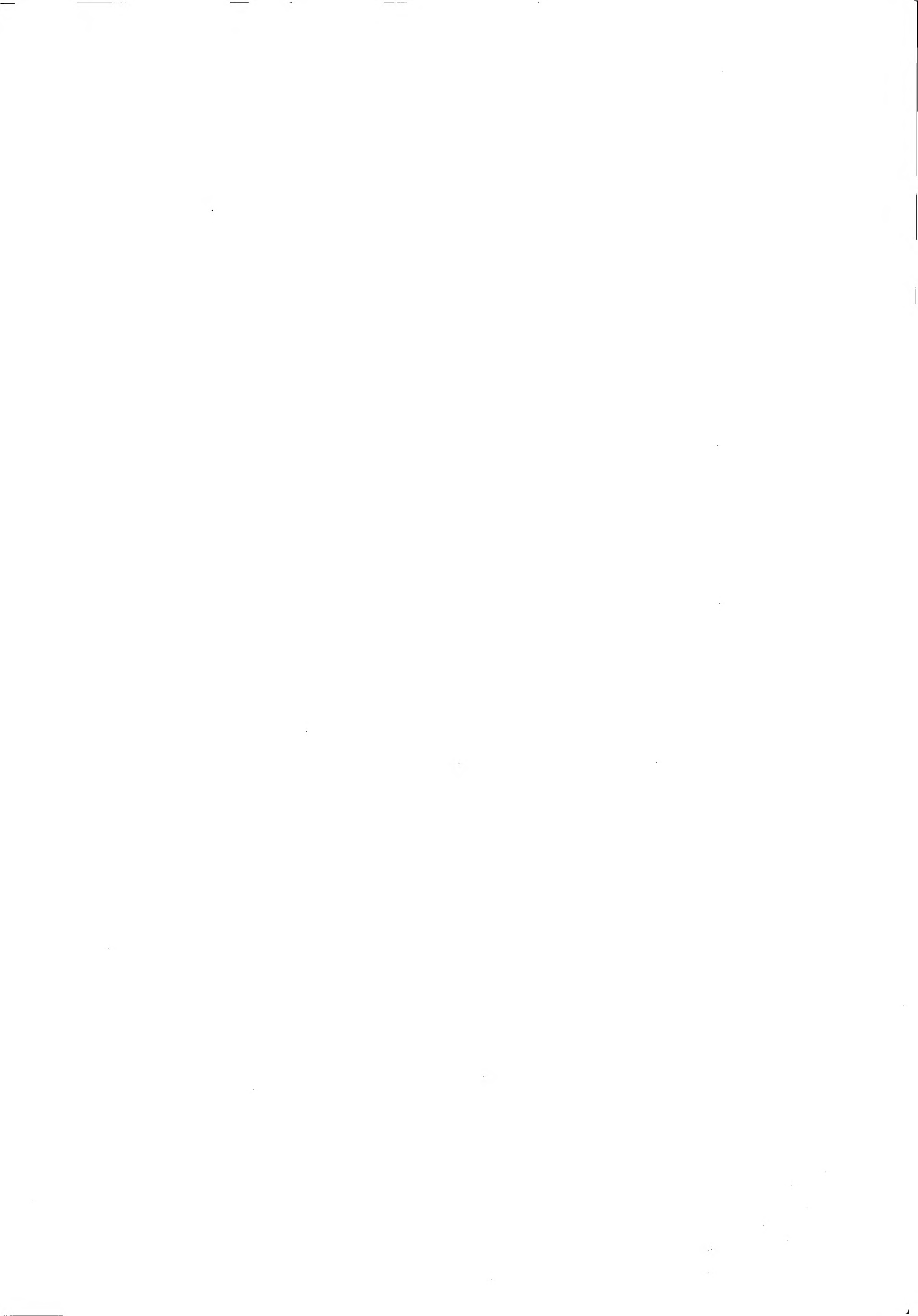
الحركة التحسطرية : هي حركة أصابع اليد في انطلاقها تحت السطور المقروءة.

الفوسُرصوتي : الشخص الذي يقرأ بسرعةٍ تفوق سرعة الصوت.

الآلية البصرية الشاقولية : يُستخدم عند القراءة بها الإدراك البصري، حيث تندفع العينان بشكل شُمولي من أعلى الصفحة، إلى أسفلها.

القراءة البسطية (أو التعددية) : تقوم على المراحل التالية : النظرة العامة، النظرة التمهيدية، القراءة، النظرة اللاحقة، المراجعة.

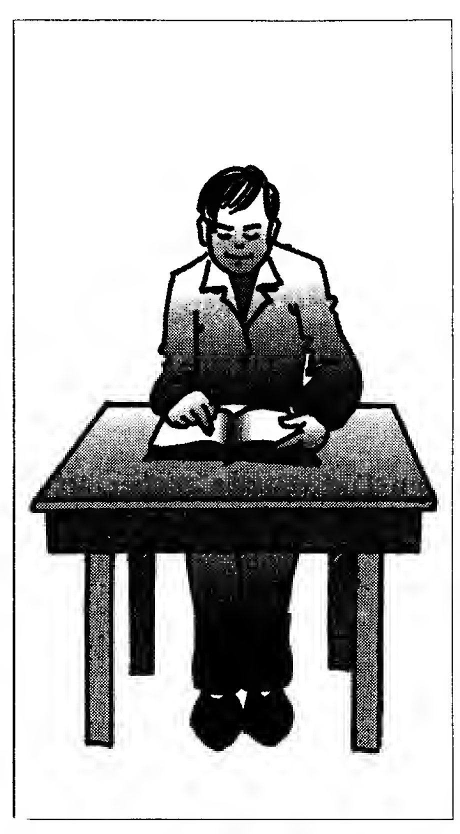
الكتابة الفوسرصوتية : كتابة أطروحة أو مقال وفق خطوات مدروسة تضمن سرعة فوق عادية.



تسريع القراءة في وَمَضات

الإمساك بالكتاب :

إن الإمساك بالكتاب بشكل ملائم يجنب التعب والنعاس، ومن ثم القلق؛ فأنت إذا قرأت في كتابك بزاوية غير مستوية، لا شك أنك تجعل ضغطاً غير ضروري على كتفيك وظهرك. . فمن اليوم فصاعداً أمسك كتابك على نحو ما هو واضح في الصورة، وأبقِ قدميك منبسطتين على الأرض، واجلس بوضع مستقيم قدر الإمكان؛ لتتجنب الضغط على فقرات ظهرك.



التركيز على المقروء :

تذكر أن العين تشبه عدسة آلة التصوير، فمثلما تركز عندما تريد التقاط صورة، عليك أن تركز بعينيك وذهنك على المادة التي أمامك، بمعالجتها والتفكير المركز بها؛ فأنت عندما تفعل ذلك يتضاءل اهتمامك بالعالم الخارجي، لأنك أسرت انتباهك. ولكي تتثبت من ذلك على أرض الواقع، أمْسك بيدك حجراً، وتأمل ملمسه، وحجمه، ودرجة الحرارة التي تظهر منه، ولونه؛ فستجد أن هذه العملية البسيطة تجعل ذهنك يركز

- مثل آلةالتصوير - في استهدافه المادة التي تفكر بها .

وحالما تتعلم وضع ذهنك في حالة تركيز، يمكن أن تصبح ذاكرتك كالصفحة الفوتوغرافية في التقاطها واحتفاظها بأثر المعلومات التي تقرؤها. فجرب ذلك!

التخلص من العقد:

من العقد الفكرية التي تعترض سبيل القارئ أحياناً ضخامة الكتاب الذي يود قراءته، فأغلب الناس يتهيبون قراءة كتاب يحوي ٦٠٠-٧٠٠ صفحة، مع العلم أن بعضهم يمتلك مكتبات زاخرة بأفضل الكتب وأشهرها، لكنك إن سألتهم عن قراءتها أجابوا مُحَرجين: «لم نقرأها، لكننا سنفعل ذلك يوماً ما»، وغالباً ما يعود سبب هذا التأجيل المتواصل إلى ضخامة الكتاب، وكثرة عدد صفحاته .

ما رأيك في أن تقوم بتقسيم الكتاب إلى فصول؟ وأن تفصل القسم الذي قررت قراءته عن بقية الفصول باستعمال مطاطات يدوية أو لقاطات ورق، معتبراً كل فصل كتاباً قائماً بذاته؟! انظر الصورة التالية ولا تنسَ أن تلقي على النص نظرة تمهيدية .

إن هذا الإجراء سيجعل مادة القراءة ممتعة لك منذ البداية، وسيبعد عنك الخوف من ضخامة الكتاب .

التنسيق بين العين واليد والذهن:

اعلم أنك تستطيع أن ترى من الكلمات - مع حركة يدك - بقَدر ما يستطيع ذهنك

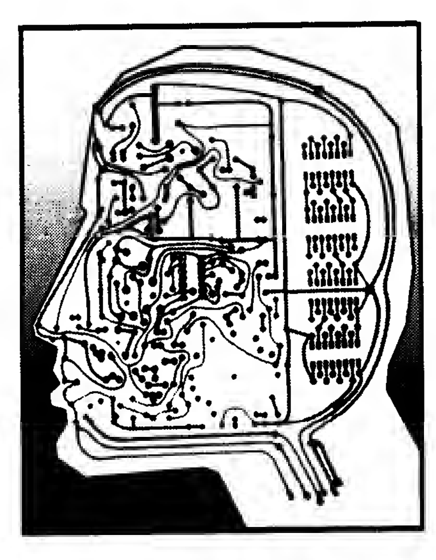
أن يفكر، وأن سماعك لقراءتك يضائل من سرعتك إلى قراءة كلمةٍ فكلمة. فاليد - كوسيلة للقراءة - دليل للذهن؛ فهي تحدد السرعة وتقود العينين عبر الأفكار، وتعمل كامتداد للذهن الذي يساعد على إتمام الفكرة.

المعرفة قوة:

كلما ازداد مقدار ما ينهله الإنسان من المعرفة ازداد قوة، وكلما تناقصت معرفته تضاءلت قوته، وضعفت ثقته بنفسه، وهنا يكمن الخطر؛ لأن ضعف الثقة يورث الفشل، سواء في الدراسة أو في العمل. وبما أن السرعة المتزايدة في القراءة تعطي مزيداً من المعلومات، فإنها ستعطي مزيداً من القوة، فمزيداً من الثقة، فمزيداً من النجاح.

لذلك تذكر أن تتدرب على القراءة كل يوم، ولو لساعة واحدة، وتذكر أن العالم بحاجة إليك.

طاقتك العقلية لا حدود لها:



هل تعرف حقيقة قوة دماغك؟ لقد أثبتت تجارب كثيرة على نحوٍ لا يثير الشك أن البشر لا يستخدمون سوى جزءٍ صغير جداً من طاقات أدمغتهم، ومن قدراتهم العقلية الكامنة؛ وهذا يعني أن بإمكاننا أن ندرب أدمغتنا على القيام بأي شيء **نريده**، أو **نحتاجه**، وعلى الاستجابة إلى المنبهات. إنما هي مسألة إرادة؛ فنحن نستطيع التحكم بعقولنا وأجسامنا بقوة إرادتنا. فلا

تنتقصْ نفسك بسبب سماعك لشخص يقول شيئاً ما عن ذكائك، بل كن لطيفاً مع نفسك، وأعطها فرصة لتحسين قدرة عقلك وجسمك، طالما أنه ثبت أننا **جميعاً** نستخدم جزءاً يسيراً من دماغنا، وأن طاقتنا العقلية الكامنة لم تُكتشَف بعد.

الإبصار المحيطي للمشاهد، وتدريبه:

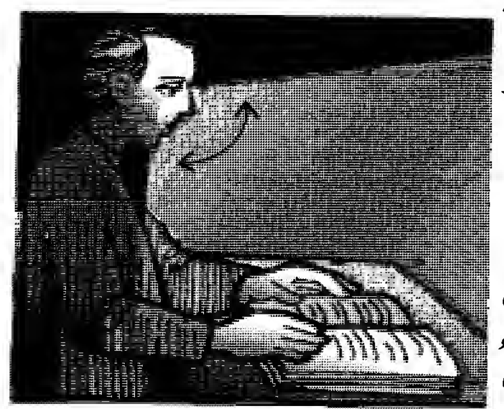
اجلس أمام طاولة، وطُف بعينيك حول حدودها. إنك في الواقع تستطيع رؤية ما بعد الطاولة من الغرفة - بما في ذلك من ألوان وأجسام وأشكال - على جميع جوانب نقطة تركيزك. ثم أغلق عينيك، وتذكر الأشياء التي رأيتها بمحيط بصرك. وركز بصرك على جسم صغير مُعين - كمفتاح باب، أو تحفة على طاولة، أو جهاز هاتف - ولاحظ كم من الصور يلتقط بصرك مما يحيط بالجسم الذي تنظر إليه، من خلال الدائرة الواسعة للبصر، التي نسميها **الإبصار المحيطي**. ومارس هذا التمرين داخل المنزل وخارجه، وفي الصف، وفي العمل. واعلم أن إبصارك سيمتد مع ممارستك هذا التمرين كل يوم، وأخذك الملاحظات العقلية عما تراه؛ وتزُول بذلك جميع الغشاوات الخيالية عن عينيك، مهما تضاءلت.

والآن، عُد إلى طاولتك، وانظر إلى كتاب أو صحيفة، ثم أغلق عينيك، وتذكر ما كان ضمن المجال المحيطي الحقيقي لبصرك.

الإبصار المحيطي للكتب (قراءة بجميع الأبعاد):

لا تقرأ كلمة كلمة، ولا سطراً سطراً، بل خذ بعينيك الصفحة بكاملها، فأنت تستطيع الاندفاعَ في الصفحة، ورؤيةَ جميعِ الكلماتِ التي تحويها. وهذا يعتبر **مقدمة للقراءة بجميع الأبعاد**.

أغمض عينيك والفظ بعض الكلمات التي رأيتها بالنظرة العاجلة بصوتٍ مرتفع.



افتح عينيك وحاول امتصاص الصفحة ثانيةعن بُعد، ثم أغمضْ عينيك وتذكرأكثر ما يمكنك من الكلمات.

وكلما أكثرت من تكرار هذا التمرين، ازداد إدراكك لكيفية استخدام إبصارك المحيطي وأنت تقرأ. وتوقع أنك ستُذهَلُ لزيادة سرعة قراءتك بعد ما تُزيل الغشاوات عن مجال قراءتك، وهي الغشاوات التي تغطي الإبصار المحيطي لأعين أغلب الناس عندما ينظرون إلى مادة مطبوعة.

البعد الواحد إزاء الأبعاد الكلية في القراءة:

عندما ترى ساعةً، أو تدرس رسماً، فإنك ترى شيئاً متكاملاً، وخلاصةَ جميعِ الأجزاء. وعندما تقرأ كلمة، تقرأ الكلمة كاملة، لا كل حرف بمفرده. وبهذه الطريقة نريد منك أن تقرأ؛ اُنظر إلى **مجموعات من الكلمات** التي تعبر عن أفكار. واعلم أنك تلتقط معنى ما تقرؤه على نحوٍ أكمل وأسرع عندما تنظر إلى مجموعات أكبر من الكلمات مع بعضها. فمجموعات الكلمات عبارة عن رموزٍ لأشياء كاملة نعرفها؛ لذلك عندما ننظر إلى الكلمات، كلاً بنظرة منفصلة، يكون المعنى المُسجَّل في أدمغتنا غير مكتمل، ولكي يكون مكتملاً، علينا أن ننظر إلى الكلمات **ضمن علاقتها بعضها ببعض**، وبذلك **يكتمل** استيعابنا لما نقرأ. وكلما ازداد معدل سرعة اندفاع يدك وعينيك عبر الصفحة، ازداد عدد الكلمات التي تلتقطها بنظرة؛ فأنت إذن تسجل أفكاراً بقراءةٍ

سريعةٍ، برؤية كل كلمة مرتبطة بكلماتٍ أخرى حولها. فقراءة كلمة فكلمة، إذن، قراءَةٌ ببعدٍ واحد، وقراءة مجموعاتٍ من الكلمات قراءة ذات أبعاد كلية.

تَذكّر:

أنك عندما تقود سيارة، أو تمشي، أو تغسل (ين) الصحون، أو تقطع الشارع، أو تبني أو تستعملُ أدواتٍ؛ تستخدم إبصارك المحيطي. وأن القراءة هي النشاط الوحيد الذي يُهملُ فيه الناس هذا الإبصار الطبيعي. لذلك عليك أن تُحول أسلوبك في القراءة من عادة البُعد الواحد إلى مُتعة الأبعاد المتكاملة. افتح عينيك بشكل كامل! إنك تستطيع رؤية جُمَلٍ كاملة وفقرات كبيرة دفعة واحدة.

وماهي إلا مسألة ممارسةٍ ووقت؛ فكلما زاد الوقت الذي تستغله لتطوير هذه المهارة الإبصارية كلما أصبحت مُنافساً أكبر في القراءة وفي الاستيعاب.

طاقة الإنسان الفكرية تفوق طاقته القرائية:

إننا نفكر أسرع بكثير مما نقرأ، وإذا كنا نقرأ بمعدل ٢٥٠ ك/ د فإن قدرتنا على التفكير والاستيعاب تتجاوز ٥٠,٠٠٠ ك/ د، أي إن طاقتنا الفكرية تفوق طاقتنا القرائية مئتي مرة، فنحن نفكر بسرعة الضوء ونقرأ بما دون سرعة الصوت، وبفارق يتجاوز الوقت الذي يستغرقه وصول صوت الرعد إلى أسماعنا بعد رؤية وميض البرق بأبصارنا، مما يسبب لبعض قرائنا الملل والضجر، وخاصة الطلبة الناشئون، الذين يحسون باستعداد عقولهم لامتصاص مقادير كبيرة من المعلومات، ويخذلهم بطؤهم في القراءة عن استيعابها.

لا تخف من نهم القراءة:

إن نهم المعدة، ومن ثم الإكثار من الطعام، يضر بالصحة، ويسبب الأمراض للجسد، لأن المعدة وعاء محدود، و «ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطن» [حديث شريف رواه الترمذي وقال: حديث حسن. (رياض الصالحين ٥١٤)].

أما نهم العقل، والإكثار من القراءة، فإنه يحقق المزيد من الرقي، والمزيد من المنافع؛ فالعقل وعاء لا حدود له، ولا لمقدار ما يستوعب، وكلما قرأت أكثر، ارتقيت أكثر.

ركنٌ خاص بالطالب:

الفرق كبير بين المعدة والعقل من ناحية الاستيعاب، لكنْ بينهما تشابه من جهة أخرى. فالطالب الذي يستمع إلى محاضرة أو درسٍ، تبقى عليه مسؤولية تحضير ما ترتب عليه وتثبيته، فإذا أقبل على دراسة ما تلقاه في أقرب وقت بعد جلسة الاستماع، هضم عقله هذه المعلومات بسهولة، وثبتت وترسخت في دماغه خلال وقت قياسي في قصَره، وتحققت بذلك الفائدة الكبرى التي يصبو إليها من الدراسة. ومثل الدماغ في ذلك كمثل المعدة؛ فحينما يجلس الإنسان إلى طعام طازج، يجد نفسه يمضغ هذا الطعام بمتعة، ويبتلعه بسهولة، ويهضمه بلين، ويجني جُلَّ فوائده الغذائية.

أما إذا أجَّل الطالب دراسة ما تلقى لفترة من الزمن، فإن المعلومات التي كانت (طازجة) في دماغه عقب جلسة الاستماع تأخذ بالضمور شيئاً فشيئاً؛ مما يجعل من الصعب ترميمها واستذكارها، ومن ثم تثبيتها، وإذا عزم على استنقاذ ما أمكن منها، فإنه سيستغرق فترة مضاعفة من الزمن، ولا يهضمها إلا بشق الأنفس. ومثل الدماغ في ذلك كمثل المعدة أيضاً، فإن الإنسان إذا جلس إلى طعامٍ مضى على طهيه أيام، دون أن

توقد تحته نار، يصحبه خبز جاف غير مستساغ، فإنه سيُقبل على هذا الطعام بلا شهية، ولا استمتاع بمضغه، وسيتضايق عند بلعه، وتتلبك معدته بهضمه، وتشح الفائدة الغذائية التي يمكن أن يجنيها منه.

لذلك لا نلام في إلحاحنا الشديد المستمر، على الطالب في أن يسارع بدراسة ما تلقاه وتحضيره في أقرب وقت من جلسة الاستماع، وألا ينسى الشروع بالدراسة من مطلع العام الدراسي، كيلا تتراكم على كاهله كميات كبيرة من المعلومات التي سيضيق الوقت القصير عن إمكان تثبيتها، ويجد صعوبة في هضمها.

والأمر ذاته ينطبق على كل إنسان يستمع إلى محاضرة، أو يشارك في ندوة، فعليه أن يبادر إلى استخلاص عصارتها، وتدوينها قبل أن تجف في ذاكرته.

اصطحب كتاباً حيثما كنت:

ليكن بصحبتك دائماً، وحيثما ذهبت، مادة للقراءة، فإن هذا سيجنبك الضجر، ويسمح لك بتعلم شيءٍ ما جديد، فضلاً عن أنك تعمل على تقوية مهاراتك في سرعة القراءةِ التي ستكون قد اكتسبتها حديثاً، ولا تنسَ **سَيْرَ أصبعك تحت السطور** في أي مادة تقرؤها، وأن القراءة الهادفة تعنيْ البحث عن: **من**؟ **وماذا**؟ **وأين**؟ **ومتى**؟ **ولماذا**؟ **وكيف**؟ التي ترتبط بالنص.

واعلم أن أوقات الانتظار الميتة، التي قد تصادفك في حياتك اليومية كثيرة، وأنك كثيراً ما تجد نفسك وحيداً، ما عليك سوى الانتظار، دون عمل يشغلك، أو سامر يؤنسك والكتاب هو الوحيد، صديقك الذي يمكن أن يسعفك وقت الضيق؛ وقت الانتظار الممل.

المقدمة

القراءة والحضارة:

ما جدوى أن نتحدث عن (تسريع) القراءة لمن لا يقرأ، ولا تحدثه نفسه بالقراءة، ولا هو مبالٍ بها، ولا يخطر في باله أن يشغل بها (وقتاً) مَواتاً، فضلاً عن أن يخصص لها وقتاً رتيباً يلتزمه في حياته؟!

والوقت هو (الحياة)، والحياة هي (الحضارة)، والتخلف عن ركب الحضارة هو الموت بعينه، ذلك أن الحضارة حضور وشهود وفعالية؛ تؤتي ثمارها اليانعة، وتُقدِّم للبشرية منتجاتها النافعة، وتشع على الإنسانية مفاهيمها، وتسمها بسماتها، وتطبعها بفلسفتها، وتؤثر فيها، وتوجهها، وترسم لها طرق معيشتها. أما التخلف فهو غياب وقعود وعجز وكلالة؛ تنأى بصاحبها عن نطاق الفعالية والتأثير، وتجعله آخذاً لا يعطي، مستهلكاً لا ينتج، عاطلاً لا يعمل.. فهل تكون الحياة في ظل التخلف أرقى من حياة قطيعٍ يُعْلَف، ثم يقاد إلى العمل في خدمة أسياده المتحضرين؟!

﴿ضَرَبَ اللهُ مَثَلاً عبداً مملوكاً لا يقدر على شيء، وَمَنْ رزقناه منا رزقاً حسناً، فهو ينفق منه سراً وجهراً، هل يستوون؟!﴾ [النحل: ١٦/ ٧٤].

والحضارة هي (القراءة)، لا تقوم ولا تتأسس إلا بها، لذلك قيل «أمة تقرأ؛ أمة ترقى».

لو فتحنا على مادة (قرأ) في القواميس، لما وجدنا الحضارة بين المعاني القاموسية

للقراءة، لكننا لو استقرأنا التاريخ، واستنطقنا الواقع، لوجدنا الحضارة والقراءة مترادفتين متلازمتين لا تنفك إحداهما عن الأخرى.

ففي الواقع المعيش، يمكنك لو انطلقت سائحاً في أرض الله، تذرع البلدان الغافية على محور التخلف في خريطة العالم، وأجهدتَ نفسك باحثاً عن (الكتاب) على هذا المحور، وعن مدى اهتمام الناس به، ومدى تأثيره في حياتهم، لما استطعت الحصول إلا على أرقامٍ باهتة لا تكاد تبين، ولا يكاد يظهر لها وزن يذكر في عالم الإحصاء.. حتى إذا ما انعطفت إلى محور التحضر، وعرجتَ على بلدان الحيوية والنشاط المكتظة على ضفافه، راعَك التحول المذهل في الصور والمشاهد، فها هي المكتبات (عامةً وخاصةً) مزروعة في كل مكان، وهاهو (الكتاب) في يد كل غادٍ ورائحٍ، يتزود به أول ما يتزوَّد، رفيقَ طريق، أو سامرَ عطلةٍ، أو نجيَّ وقتِ انتظارٍ مُملٍّ في ردهة مطار، أو محطة قطارٍ، أو عيادة طبيب، أو دكان حلاق.

أَذكر أنني كنت ذات يومٍ في مطار ميلانو، في طريقي إلى (زَغْرب) في يوغوسلافيا السابقة، وكان أمامي على المقعد المقابل، رجل مُطرقٌ إلى كتابه، مستغرقٌ في قراءته، يلتهمه مقلباً صفحاته في سرعة لم تكن مألوفة لديَّ، إلا أمامَ نَهِمٍ يلتهم شطائره بشرهٍ ينمُّ عن جوعه، وحاجته الماسة إلى الطعام، ورغبته العارمة به.. وفي غمرة استغراق الرجل مع كتابه وانصرافه عن كل ما يحيط به، يدلف إليه طفيليٌّ ليجلس إلى جانبه ويحييه، فلا يرد، ثم يعاود الحديث معه، مُصراً على أن يفسد عليه خلوته بكتابه، ومتعتَه بصحبته، بإنكليزية لم أستطع على البعد أن أتبين منها غير كلماتٍ متقطعة، تدل على أنها مصطنعة غير أصيلة، تقابَل من صاحبه بين الفينة والفينة بهزة رأسٍ إلى الأعلى علامة النفي، وأحياناً يمنةً ويسرةً علامة التبرم، ثم ينتهي المشهد بالتفاتةٍ حانقةٍ وبضع

كلمات يقوم صاحبنا على أثرها مقطباً يذرع الصالة جيئة وذهاباً، لقد كانت قسمات وجهه تشي بأنه من بني قومي.

لم يخب ظني، فقد جاء دوري، وألقى بنفسه على كرسي بجانبي، وخاطبني بلغتي قائلاً: تصور هذا (الحمار)؛ أحييه فلا يرد.. أسأله عن بلده فلا يرد.. أستفسره عن معلوماته عن بلد المقصد فلا يرد.. إنهم سفهاء. وانطلق صوت المذيعة يدعونا للصعود إلى الطائرة، فأنقذني من هذه الورطة، وافترقنا وأنا أتساءل: من منهما يا ترى كان الحمار؟!..

وأثناء زيارة لي إلى القاهرة، التقيت الكاتب الكبير عبد التواب يوسف، الذي منح الطفولة كثيراً من إنتاجه الأدبي الغزير، منطلقاً من فهمه العميق لطبيعتها، وإدراكه لحاجاتها، فحدثني من بين ما حدثني عن واقعة حدثت له مع أحفاده، حين جاءهم ذات ليلة بهدية ملفوفة استقبلوها جميعاً بالتصفيق والترحاب، وحين أخذ ينضو عنها لفافاتها الواحدة تلو الأخرى مثيراً حب الاستطلاع لديهم، وكشف النقاب عنها، فإذا بها كعكة كبيرة من الحلوى المزينة، وإذا بهم يستقبلونها بصخب وتصفيق، كلٌّ منهم يطالب بنصيبه منها، إلا واحداً منهم، كان قد نشأ في كندا، وجاء مع أمه ليقضي إجازة صيفية مع جده في القاهرة، لم يشارك أقرانه صخبهم، وانزوى كمن يداري خيبة أمل، وحين ناوله جده نصيبه من الحلوى، رفض قائلاً: «جدي! لا أريد الحلوى، أريد كتاباً».

هَل كان إقبال الرجل في المطار، وشوقُ الطفل في البيت إلى الكتاب نابعين من كونهما أجنبيين؟ وهل كان عدم احترام الآخر في المطار للكتاب، وحفاوة الأطفال بالحلوى ونسيانهم الكتاب ناجماً عن كونهم عرباً؟!

لست أرى ذلك، فالمسألة في نظري مسألة بيئة ومناخ، يهتم فيهما الطفل والرجل

والمرأة بما يهتم به مجتمعهم. وإن شئت على ذلك دليلاً فاقرأ التاريخ، وتذكر أن الحضارة العربية الإسلامية، إنما انطلقت إثر الصيحة الإلهية التي كانت السطر الأول في آخر رسالة سماوية هبط بها جبريل الأمين، ليلقي بها في سمع رسول الله ﷺ، وهو يتحنث في غار حراء، فتدوّي بها جنبات الغار، وتتردد أصداؤها في أنحاء مكة: ﴿اقرأ﴾. فيتردد الرسول ﷺ من هول المفاجأة: «ما أنا بقارئ». . ويهزه جبريل بشدة مرتين، ثم يضمه إليه في الثالثة، مهدئاً من روعه، ومبلغاً إياه بنبرة أقل حدة وأكثر حُنواً ﴿ اقرأ باسم ربك الذي خلق. . اقرأ وربك الأكرم، الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم ﴾ [العلق: ٩٦/ ١-٥]، فيخرج محمد ﷺ مسرعاً إلى خديجة يرتجف تحت وطأة الكلمة فؤادُه، وينخلع من هول المفاجأة قلبه: «زَمِّلوني! زملوني» فتهدئ خديجة من روعه وتزمله. ثم يمهله الوحي حتى يستنفره للنهوض برسالته مرة أخرى: ﴿يا أيها المزمل! قم الليل إلا قليلاً. . إنا سنلقي عليك قولاً ثقيلاً﴾ [المزمل: ٧٣/ ١-٥] فانطلق الرسول ﷺ يؤدي رسالة ﴿ اقرأ ﴾ وانطلق المسلمون وراءه يبنون حضارة ﴿ اقرأ ﴾. .

ثم حين طال عليهم الأمد، وقست قلوبهم، نسوا ﴿ اقرأ ﴾ وأهملوها، فأهملتهم، ورمت بهم في حاوية المهملات، ليتقلبوا في حمأة التخلف، وتوجهت نحو من يهتم بها، ويُعلي من شأنها. .

تُرى هل بقي لدينا شك في أن القراءة هي الحضارة؟! تدور معها حيث تدور؟!

القراءة في عصر المعلومات:

إننا الآن نعيش عصر المعلومات، الذي غدت (المعرفة) فيه أهم مصادر الثروة في السّلم، وأجدى مصادر القوة في الحرب، وأصبح رقي الأمم وتقدمُها، بل غناها

وقوتها، إنما يقاس كل ذلك بمقدار ما تملك من المعلومات، ومن أنظمة لتخزينها، وطرق استرجاعها، ومدى فعالية هذه الأنظمة في تيسير استخدام المعلومات وتوظيفها.

وبذلك أصبح التحدي المعرفي (المعلوماتي) بديلاً عن كل التحديات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، بوصفه الموجه والمخطط والقائد الذي يسوسها ويسيرها جميعاً، وأسفر التنافس في مجال المعلومات عن انفجار معرفي هائل يفوق كل ماعرفته البشرية في تاريخها، وعن ثورة علمية تخترق معظم المسلَّمات الفكرية التي كانت جهود العلماء تنوس في إطارها.

ونجم عن هذا الانفجار المعرفي والثورة العلمية كمٌّ هائل من المعارف والمعلومات، ضاقت الكتب والأفلام المصغرة وكل أوعية المعلومات التقليدية عن استيعابها، فأوجدت الثورة العلمية لنفسها طرائق جديدة لخزن المعلومات، تمكنها من تخزين آلاف الصفحات على قرص ضوئي (CD. ROM) زنته ١٥ غ، ولا يتجاوز قطره ١٢سم تقريباً.

كما نجم عنه أيضاً تجدُّد في المعلومات، بدد كثيراً من الأوهام التي كانت تسيطر على العقول، وعطل كثيراً من المفاهيم السائدة، ورمى بها في حاويات النفايات. وبسبب التسارع الكبير في توليد الأفكار الجديدة وغزارتها أصبحت حياة المعلومات قصيرة، سرعان ما تشيخ وتذبل، ويخبو وميضها، ويغدو من الضروري التخلص منها لتخلي مكانها للأفكار الشابة التي تظل متألقة مادامت نافعة للناس، حتى يظهر ماهو أنفع منها ﴿كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللهُ الحَقَّ والباطِلَ فأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً، وأَمَّا ما يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ في الأَرْضِ﴾ [الرعد: ١٣/ ١٧]. ﴿سُنَّةَ اللهِ في الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلُ ولَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللهِ تَبْدِيلاً﴾ [الفتح: ٤٨/ ٢٣].

ومهما يكن رأينا في هذا الانفجار المعرفي، وسواءً أكنا مع المتشائمين الذين يرون فيه عاملاً من عوامل ازدياد الهوة بين العالَم المتقدم والعالم المتخلف، أم كنا مع المتفائلين الذين يرون فيه عامل خير سيتيح للإنسانية أن تبني علاقاتها المقبلة على أساسٍ من الحوار والتعاون والتكامل. . فإننا أحوج الآن إلى (القراءة) في عصر المعلومات من أي وقت مضى[1]، ولابد أن نضاعف من قراءاتنا أضعافاً كثيرة، وأن نزيد من طاقتنا القرائية باستخدام تقنياتها الحديثة، كي نستوعب ما نستطيع من هذه المعلومات، فنتجنب شرورها وننهل من خيراتها ونسهم في بناء الإنسانية المقبلة على عصر العلم.

وسواء على مستوى الأفراد أم على مستوى الجماعات، فإن التقدم العلمي المذهل في عصر المعلومات لم يعد يسمح لأحد أن يكتفي بثقافته الموروثة التي يتلقاها من الآباء، ولم تعد الثقافة التقليدية زاداً كافياً لسد حاجات الإنسان المعاصر المعرفية، وانتشاله من مذلة الجهل؛ كي يتمكن من أن يعيش حياة كريمة.

وباختصار لم يعد بوسع أي إنسان أن يعيش خارج عالم القراءة، عازفاً عنها، غير مبالٍ بها، ولم تعد الحياة الكريمة تتسع للجاهلين والقاعدين عن تحصيل العلم والمعرفة.

القراءة في عصر السرعة:

لقد أتى على الإنسان حين من الدهر لم يكن فيه شيئاً مذكوراً.

ثم تعلَّم الإنسان من خلال مواجهته لتحديات الطبيعة، ولتلبية احتياجاته الحياتية، بفضل معاناته اليومية وتجاربه المريرة الشيء الكثير.

وتقلب من عصر الصيد، إلى عصر استئناس الحيوان ورعيه، إلى عصر الزراعة

---

(١) هموم ناشر عربي: محمد عدنان سالم، ص: ١٤٨، دار الفكر دمشق ط١، ١٩٩٤م.

والاستقرار، إلى عصر الصناعة، فعصر المعلومات، ولا يزال أمامه طريق طويل حتى يتعلم الكف عن الفساد في الأرض وسفك الدماء؛ ليحقق حسن ظن الله به . . .

ومشى الإنسان على قدميه بسرعة حوالي خمسة كيلو مترات في الساعة، ثم امتطى ظهور الحيوانات، ثم اخترع العجلات، وصنع العربات، وسخر الحيوانات لجرها، فوفرّ على نفسه بعض الوقت والعناء.

وباكتشافه لمصادر أخرى غير حيوانية للطاقة، استطاع الإنسان أن يحقق قفزة نوعية كبيرة، وأن يخترع المحركات، ويُسير القطارات والسيارات بسرعات متزايدة، بلغت حوالي ثلاث مئة كيلو متر في الساعة على متن القطار .T.G.V الذي ينقل المسافرين بين بعض بلدان أوربة، وأن يمتطي السفن تمخر به عباب البحار، وأن يعبر المحيطات على متن طائراته النفاثة، بسرعة حوالي ألف كيلو متر في الساعة، ثم اخترق بطائراته النفاثة حاجز الصوت، وتوجه بمركباته الفضائية إلى القمر وغيره من الكواكب. وأصبح يقطع في ساعةٍ ما كان يحتاج لقطعه إلى بضعة أسابيع.

وكتب الإنسان حروفه الأولى على الحجارة والأخشاب وجريد النخل، ثم اخترع الورق فيسَّر ذلك له الكتابة والنسخ، وباختراعه للمطبعة أصبح بوسعه أن ينتج على آلته الطابعة في ساعة واحدة ماكان يحتاج إلى آلاف النُّساخ لإنتاجه.

أما قراءته فلا يَزال القارئ المتوسط منذ مئات السنين يقرأ بسرعة ٢٥٠ كلمة في الدقيقة، لم يطرأ على سرعته في القراءة أي تطور، اللهم إلا ما يعود إلى تفاوت القُرّاء في مستوى ذكائهم وقدراتهم.

أفيليق في عصر السرعة والمطبعة أن نقرأ بالسرعة نفسها التي كنا نقرأ فيها أيام السير على الأقدام، وانتساخ الكتب بالأيدي؟!

وأنى لنا أن نقرأ هذا السيل الجارف من الكتب، الذي تقذف به المطابع كل يوم، والكميات الكبيرة من المعلومات التي تقدمها قرائح المبدعين، ونحن لم نعد نملك الوقت الذي كان يملكه إنسان عصر النسخ، بحكم تعقد الحياة، وتشعُّب المطالب الإنسانية.

ماذا علينا أن نعمل لمواجهة هذا التحدي الجديد: كميات متزايدة من المعلومات، وفترات متناقصةَ من الوقت المتاح للقراءة؟!

لابد لنا من استخدام تقنيات ومهارات جديدة لتسريع القراءة وسد هذه الفجوة.

إنه لعيب كبير أن نقرأ بسرعة ٢٠٠ كلمة في الدقيقة، وحتى ٣٠٠ ك/ د، التي هي السرعة القصوى للقراءة العادية بين الطلاب والمثقفين، وإننا بحاجة إلى إتقان مهارات جديدة تصل بنا إلى أرقام قياسية، وتخترق بنا سرعة الصوت في القراءة، وتستطيع أن تجاري الطاقة العقلية التي أمدنا الله تعالى بها، والتي تمكن الإنسان من أن يفكر بسرعة ٥٠,٠٠٠ ك/ د، فهل لنا أن نضع هذا الهدف البعيد نصب أعيننا؟ ونتقدم نحو عالم الأفكار بإرادة ماضية، وعزيمة لا تعرف الكلل؟!

عندما تعرف كم هو سهل أن تخوض سباق القراءة، وتحقق فيه أرقاماً خيالية، وتصبح القارئ الأسرع والأفضل، فإن استمتاعك بالقراءة سيزداد، وسيتيح لك تسجيل أهداف أعلى، وامتلاك قدرات خارقة في مجال الإبداع، والاتصالات، وقوة التأثير، والتحكم بالأمور، ولا حاجة إلى أن تكون في غاية الذكاء من أجل أن تصبح بارعاً في سرعة القراءة، فالمتفوقون لم يولدوا كذلك، وإنما استخدموا قدراتهم الكامنة غير المحدودة التي أودعها الله في كل إنسان.

إن بعض أجدادنا الأفذاذ الذين تركوا لنا من المؤلفات ما تضيق أعمارهم القصيرة عن مجرد إملائها، لم يكونوا بالتأكيد يقرؤون بالطرق نفسها التي نقرأ بها، ولا

بالسـرعـات ذاتهـا، لكننا لا نملك في تراثنا العلمي تقنيـات خـاصـة، ولا مـلاحظات واضحة عن الطرق الكفيلة بتسريع القراءة. . هذه التقنيات التي كانت موضع عناية العلماء الغربيين، الذين استطاعوا بالممارسة والتجربة أن يُفَصِّلوا قواعدها، ويطوروها، ويقيموا لها المعاهد، وينظموا لأجلها الدورات التدريبية.

وإننا، إذ نقتبس هذا العلم من علماء الغرب، وإذ نستفيد من تجاربهم وتقنياتهم فيه، لنأمل أن تكون هذه الدراسة بدايةً لجهود إبداعية تأخذ بيد ناشئتنا نحو قراءةٍ سريعة وفعالة ومجدية، وأن تجد لدى قرائنا القبول الذي يحفزهم إلى إرادةٍ حازمة لتغيير عاداتهم القرائية إلى المستوى الأفضل.

أما الذين يقرؤون بسرعة عادية، وهم مطمئنون إلى سرعة قراءتهم، ولا يميلون إلى ممارسة طرق جديدة لاكتساب مهارات القراءة السريعة، فلن نُثَبِّطهم عن متابعة القـراءة بأسلوبهم المعتـاد. ذلك أن القـراءة - بأي طريقـة - تحتل المرتبـة الأولى في الأهمية، ومهارات تسريع القراءة تأتي في المرتبة التالية. . ولا نشك في أن المواظبة على القراءة العادية سوف تُكسب القارئ مهارات تزيد من سرعته في القراءة بشكل آلي، وسوف تخلق لديه الرغبة في التعرف على طرق تسريع القراءة، إن لم تدفعه إلى ممارستها خطوة خطوة.

لا توجد سقوف لتحليقك الفكري:

لا يوجد أمام التحليق الفكري أيُّ سقوف في مواجهة ما بإمكانك تحقيقه، طالما أنك مستعد وراغب في أن تسمح للطاقة التي طبع الله عليها عقلك بالتحرك بكَ نحو عالم وواقع جديدين يعجَّان بالأفكار، مما يتيح لك السرعة في إيجاد الأفكار الرئيسية، والتفاصيل والنصائح، من أجل إبداعِ عملٍ مكتوب. وستتمكن من استخلاص

الخواتيم، وتكوين الانطباعات المبنية على مادة ما قرأت، وتُحس لهجة المؤلف وغرضه، وتصبح على يقين من أنك سوف تنجح في اختبارات القراءة، من خلال تحقيق نتائج ذات مستوى أعلى في الاختبارات، مهما تباينت مواضيعها، وثَقُلَ في الظاهر استيعابها، وكذلك مهما اختلفت مواضيعها، بدءاً من اختبار المؤهل الذكائي، ومروراً باختبارات القبول في الجامعات، وانتهاءً باختبارات التأهيل للإجازات. كما سيطرأ تحسن على سرعة كتابتك واستماعك وحديثك، وعلى جدوى ذلك كله في مجالات الاتصالات والعلاقات الأخرى.

والأهم من ذلك كله أنك ستتعلم كيف تتحكم بمطالعتك، وتكون نشيطاً ومفكراً ومُحلِّلاً وقارئاً مُقَيِّماً. واعلم أن القُرَّاء ذوي الخبرات يعرفون كيف يشقون طريقهم ليحيطوا بمواد المطالعة التي يُسخرونها لأعمالهم ولحياتهم الشخصية.

لكن لابد أن تكون لدينا رغبة وعزيمة صادقتان نحو تغيير عاداتنا القديمة إلى عادات جديدة تَفْضُلُها.

وهذا البرنامج موجه إلى كل (قارئ)، سواء كانت قراءته مدرسية، أم للمطالعة الحرة، فكلاهما قارئ، يهدف من قراءته إلى تحصيل معلوماتٍ، سوف يُختبرُ مدى استيعابه لها؛ إما في الامتحانات المدرسية بالنسبة للطالب، أو في التقييمات الاجتماعية بالنسبة لمن غادر مقاعد الدراسة. ولئن كان الامتحان المدرسي يتميز بجو من الرهبة المفروضة على الطالب، ترهق أعصابه، وتضع معلوماته على كفة ميزان، يُكرَمُ بعدها أو يُهان، فإن المآزق الاجتماعية التي ربما يتعرض إليها كل إنسان في المجتمع، لا تقل رهبة ووزناً عن الامتحان المدرسي، وذلك عندما يدعى الإنسان ليقول كلمته في مجلس، أو احتفالٍ، أو ندوة، أو سَمَرٍ..

ولقد روي عن نابليون قوله : « إنه لأهون علي أن أخوض مئة حرب من أن أخوض امتحاناً »، وذلك لما يفرضه جو الامتحان على الإنسان من الرهبة والخوف .

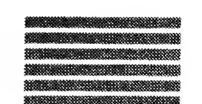
ومن المؤكد أن الحديث عن تسريع القراءة والاستيعاب، ليس موجهاً إلى (غير القارئ) وهو الشريحة الاجتماعية الأكبر ؛ فهؤلاء لا يقرؤون بسرعة ولا ببطء .

إننا نأمل من هؤلاء العازفين عن القراءة أن يعودوا إلى حظيرتها ، وأن يعاودوا الانخراط فيها ، بوصفها الوسيلة الأساسية لتقدمهم .

بل إن علينا أن نبذل ما بوسعنا لكي نعيدهم إلى هذا العالم الرحب الفسيح ، ولدينا كل الوسائل والأساليب التي يمكن أن نستخدمها لتعويدهم على القراءة ، سواءً بإعارتهم الكتب التي فرغنا من قراءتها ، أو بإهدائهم الكتب في المناسبات ، ومن ثمّ تعهدهم بالمناقشة لما قرؤوا ، أو باصطحابهم إلى مكتبة أو معرض للكتاب .

إن ذلك سيكون علامة تحضُّر وارتقاء ، لبناء مجتمع زاخر بالحيوية والإبداع .





الأهداف المرحلية لهذا البرنامج

١ً – مساعدتك على زيادة سرعتك في القراءة بنسبة ٥٠٪ خلال أقل من ساعة من الدراسة والممارسة، بتطبيق تقنيات أساسية معينة.

٢ً – مضاعفة سرعة قراءتك، مع زيادة في الاستيعاب، خلال أسبوع واحد من تطبيقك البرنامج.

٣ً – الوصول بك تدريجاً إلى السرعة القصوى في القراءة بدءاً من ٦٠٠ كلمة / دقيقة، إلى ١٢٠٠ ك/ د، إلى ٣٠٠٠ ك/ د. . . فأكثر.

٤ً – تحسين مدى تركيزك وانتباهك.

٥ً – زيادة إمكاناتك التحليلية، وتقوية ذاكرتك في جميع أنواع العلوم.

٦ً – تقديم برامج عملية لرفع مستويي الطرح والمعالجة لديك في جميع المواضيع.

٧ً – تزويدك بتقنيات لتحسين إمكاناتك عند خوض الامتحانات والمسابقات.

٨ً – رفع إمكاناتك لاستيعاب المحاضرات والندوات، واستخلاص أفضل الملاحظات والنتائج.

٩ً – تقديم أفكار مفيدة ومخططات لزيادة فعاليتك عند قيامك بإعداد بحث أو كتابة موضوع، أو تأليف كتاب.

١٠ً – تزويدك بطرق تستغني بها عن الطريقة القديمة لوضع الملاحظات، وتستعيض عنها بنماذج استذكار؛ تساعدك على تخزين الأفكار الرئيسية في أضيق مساحة، وبأشكال هندسية مدروسة.

لفتــة

يجدر بنا، ونحن نضع هذا البحث بين أيدي قرّاء العربية، أن ننبه إلى أننا لا نملك في مكتبتنا العربية مراجع ولا مصادر تضيء لنا جوانبه، كما أنه لم توجد لدينا بعد معاهد ذات برامج تطبيقية تغنيه أوتطوره.

فكان لابد لنا من الرجوع إلى مصادر أجنبية باللغة الإنكليزية، صادرة في أميركا بالذات، حيث بزغت فكرة البحث عن تقنيات تسريع القراءة، وتنمية القدرة على الاستيعاب، وقامت لها معاهد متخصصة، تستقبل الراغبين في تسريع قراءتهم، وتخضعهم لدوراتٍ تدريبية، ذات مدة محددة، يتلقون فيها برامج وتدريبات خاصة، كما أدخلت هذه التقنيات إلى المناهج المدرسية لإفادة الطلاب منها، فنتج من ذلك كله ثروة كبيرة من المبادئ والدروس والتقنيات والتجارب، قد تختلف من معهد لآخر، ومن كتاب لآخر، لكن المبادئ الأساسية تبقى مشتركة، وقابلة للتطبيق في كل مكان وبأية لغة.

وهذا الكتاب حصيلة ترجمة لعدد من الكتب، قام بها الأستاذ أنس الرفاعي، اقتطفنا منها ما يلائم البيئة العربية من هذه المبادئ الأساسية والتقنيات المشتركة، بعد إبعاد كل ما لا ينسجم مع روح اللغة العربية، وانسيابها المألوف، وأغنينا البحث بتجارب الطلبة الذين تلقوا تدريباتٍ في المعاهد الأجنبية، والنتائج التي خرجوا بها من دوراتهم التي مارسوها، بعد تقريب الأسماء واستبدال أسماءٍ عربية مألوفة بها، شعوراً منا بأن قراءة الأسماء الأجنبية قد تشكل عقبة مهما كانت صغيرة، في تحقيق سرعات عالية في القراءة والاستيعاب.

وبما أن الطالب يمثل شريحة كبيرة لا تستطيع الاستغناء عن القراءة في المجتمع؛ فقد أفردنا له عدة فصول تعالج دراسته، وهو في مقعد الدراسة، وفي المنزل، وفي تعامله مع المواد المختلفة، وتوزيع أوقاته لكل مادة حسب احتياجاتها، وفترات راحته، ووضعه قبل الامتحان، وتعامله مع أسئلة الاختبار في قاعة الامتحان، وكيف يستطيع استجماع المعلومات التي درسها عن طريق وضع رؤوس أقلام بطرق عملية، أطلقنا عليها (نماذج الاستذكار).

وبهذا الصدد نتوجه بالشكر إلى الأستاذ محمد تيسير الرفاعي - الذي ظلّ مديراً لثانوية ابن خلدون، أنجح ثانويات دمشق في نتائجها - للبرامج الدقيقة التي زودنا بها -كمثال- من أجل تحقيق دراسة منهجية ومثمرة لما هو مقرر على الطالب من مواد.

نرجو أن يكون في عملنا هذا ما يخدم الشعار السنوي الذي اتخذته دار الفكر لنفسها لعام ١٩٩٦ وهو (بناء مجتمع قارئ أولوية لبناء مجتمع إنساني سليم)، وقدمت لتحقيقه عدداً من الأعمال، كان في طليعتها كتب: القراءة أولاً، وهموم ناشر عربي، والكتاب العربي وتحديات الثقافة على مشارف القرن الحادي والعشرين. وهي من تأليف الأستاذ محمد عدنان سالم. وكان منها: قسيمة (بنك القارئ النهم)، وخدمة القراء السريعة عبر الهاتف والبريد، وبطاقة إهداء الكتاب، والإعارة المجانية للكتاب، والكتاب المسموع، ودخول عالم النشر الألكتروني عبر شبكة internet العالمية، والتواصل مع القارئ عبر: الاستبانة، وعلامة التوقف، واللصاقة... إلخ، عدا التطوير الذي أجرته على مستوى الكتاب؛ إخراجاً ومضموناً.

والله من وراء القصد، وهو يهدي إلى سواء السبيل.

المُعِدّان

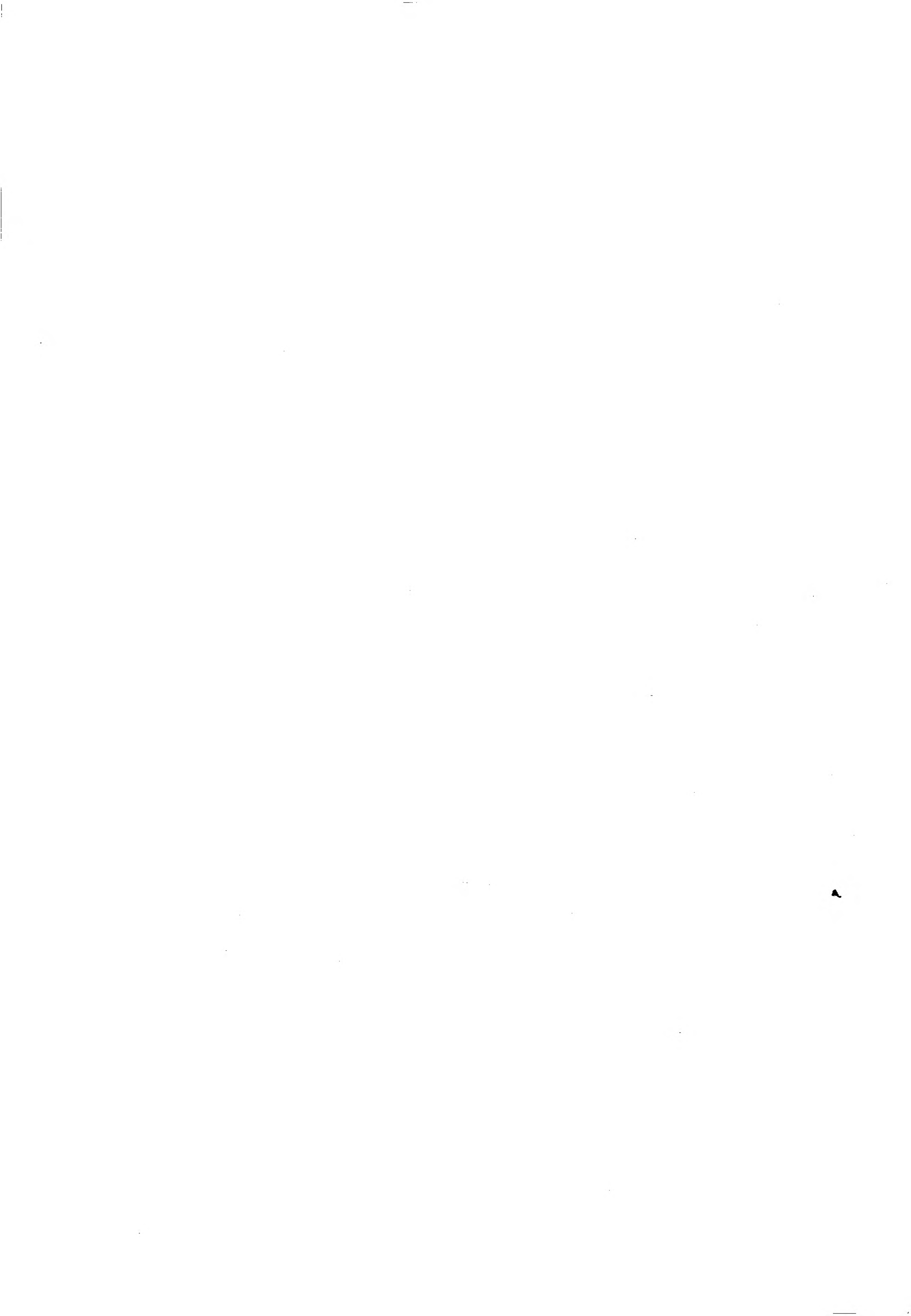
تسـريع القـراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل الأول

التحليق الفكري

هو سر النجاح والسبيل إلى التفوق



التحليق الفكري

هو سر النجاح والسبيل إلى التفوق

القراءة الفعالة مهارة مكتسبة:

إن السر الأكبر الذي يجعلك قارئاً بارعاً، أو طالباً متفوقاً يتميز بجودة الاستيعاب، الذي يأخذ بيدك إلى أن تكون رائداً في معترك الثقافة، وقمة في الصف، إنما هو **القراءة الفعالة**؛ وهي القراءة التي تؤدي إلى مستوى عالٍ في الحوار في جميع الميادين، وفي استيعاب معلومات الكتاب الذي تقرؤه، إضافة إلى إمكانية استذكار مادة ما قرأته فيما بعد، وخاصة عند خوض امتحانات.

والطالب المتفوق يعرف كيف يصغي في الصف لامتصاص الأفكار الرئيسية خلال الطُّروحات الشفوية، وكيف يأخذ ملاحظات عن المحاضرات ويستجمعها بشكل فعال في الامتحانات. وهذه المهارات تعتبر الأساس لما يُطلق عليه التحليق الفكري، الذي يبدو فيه الطالب محلقاً في المادة الدراسية إلى أعلى مستويات الاستيعاب.

وهذا لا يعني أن يكون التفوق محصوراً في فئة معينة من الطلاب، بل إن هذه التقنيات، التي نحن بصدد طرحها في هذا الكتاب، يمكن أن تعزز القدرات الكامنة نحو التعلم في أي طالب كان. لكن النقطة الهامة في هذه المسألة هي أنه لم يتكرم أحد من ذوي الخبرات بالتوجه إلى الطلاب المتوسطين ليقول لهم إن الطلاب المتفوقين لم يولدوا متفوقين، بل هيأت لهم الأقدار أُناساً مخلصين يغارون على مصلحتهم، أخذوا بأيديهم، ووجهوهم لوصول إلى ما آلوا إليه من تفوق.

وإذا أردنا أن نُصَحِّحَ سوء التصور ذاك - بأن القدرات الدراسية العالية ولادية - فإن علينا أن نكشف الغطاء عن هذه الأسرار الجوهرية، التي تؤدي إلى السرعة في القراءة والاستيعاب، ومن ثم إلى النجاح الدراسي.

ونظراً لفعالية الطرق والتقنيات الموصوفة في هذا الكتاب، فإننا نأمل أن تزداد سرعة قراءة الكثيرين، من القرّاء والطلاب الذين يعتمدونها، إلى ثلاثة أضعاف ما كانت عليه، كما نأمل أن تزداد قدرتهم على الاستيعاب، حتى ولو كانت مهاراتهم من الدرجة الرابعة في القراءة العادية.

لماذا تكمن أهمية كبيرة في القراءة العالية المستوى، وفي المهارات الدراسية؟

إن معظم الطلاب، وحتى أولئك الذين يتمتعون بذكاء فطري عالٍ جداً، يكون أداؤهم أدنى بكثير من إمكانياتهم الدراسية الكامنة، ويستمرون على هذا الوضع إلى ما بعد تخرجهم ودخولهم عالم العمل. وكثيرون جداً أولئك الذين يؤدون واجبهم على نحو رديء في الكتابة والقراءة والمهام العملية الأخرى التي تتطلب إمكانياتٍ فكرية عالية.

وفي الحقيقة، إن أكثر من ٩٥٪ من المتفوقين في الدراسات العليا والكليات تنقصهم المهارات الضرورية في عملية القراءة، وهي المهارات التي تُمَكِّنهم من أن يكونوا متفوقين، في الجامعة وفي العمل، وفي حياتهم المهنية، كما أن ٥٠٪ من الطلاب الذين يدخلون الجامعات لا يتخرجون.

ولهذا الإخفاق عوامل اجتماعية واقتصادية مشتركة، ولكن لا يحتاج كل عامل من هذا النوع إلى عمل مجتمعي أو سياسي من أجل إحداث تغييرٍ مفيدٍ فيه.

والسبب الرئيسي الآخر لهذا الإخفاق هو أن طلابنا مكيَّفون على الاعتقاد بأنه يتوجب عليهم أن يقرؤوا ويدرسوا بشكل بطيء مُمِل، علماً بأن هذا الأسلوب يؤدي إلى عكس المفعول في أغلب الحالات. وما من شك في أن الأهمية الكبرى تكمن في استيعابنا للمعلومات بشكل أسرع، إذا أردنا الوصول إلى مستوى عالٍ من الفائدة والنشاط في القراءة، وفي الدراسة، وإلا فإنه سيكون شِبْهَ مؤكَّدٍ أن يظهر الضجر، وتظهر المستويات الأدنى من الأداء الدراسي.

وسبب ذلك هو أن الشخص المتوسط (والطالب منهم) يقرأ بمعدل ٢٥٠ ك/ د تقريباً. وأظهرت التقديرات، من جهة أخرى، أنه **يفكر** بسرعة مذهلة تزيد عن ٥٠,٠٠٠ ك/ د. فنحن إذن نفكر بما هو أكثر بكثير جداً مما نقرأ، ولذلك يصاب بعض الطلاب بالإحباط والضجر عندما يقرؤون. إن أذهانهم التي تعمل بسرعة البرق مستعدة لامتصاص مقادير من المعلومات لا يصدقها العقل، لكن بُطأهمُ المؤلم في القراءة يخذلهم ويؤدي بهم إلى الحيرة وخيبة الأمل. وكثيراً ما نسمع أحد الأصدقاء، أو أحد طلاب الجامعة المؤهلين يقول: «ليتني أستطيع أن أقرأ وأستوعب من المعلومات بالسرعة التي أفكر بها، لكن هذا مستحيل، فإني لو استطعت القيام بذلك لأصبحت ذا إمكانيات تفوق مستوى البشر».

أبداً، لا تَظُنَّنَّ أن فكرة التعلم بسرعات عالية صعبة المنال أو خيالية تماماً، وإنه لَمِنَ الممكن قراءة، أو تعلم، ٥٠,٠٠٠ ك/ د، فكيف الأمر بالنسبة لِـ ٣٠٠٠ ك/ د؟

وكمثال على ذلك، نورد تجارب بعض الطلبة في بعض المعاهد الأميركية المتخصصة بتنظيم دورات لتسريع القراءة:

١ - بدأ أحد الطلاب دورة ثلاثة أسابيع بسرعة تقل عن ٣٠٠ ك/ د، وأنهى الدورة بسرعة تزيد عن ١٠٠٠ ك/ د، وكثيرون أولئك الذين يُنهون بسرعة أكبر، وقد توقَّعَت المُشْرِفة لذلك الطالب أن يصل إلى سرعة ١٥٠٠ ك/ د قبل اختتام أعماله في المعهد.

والشيء الذي قد لايتحمله العقل هو أن هذا الطالب أعطي مع رفاقه، عند اختتام دورتهم، كتاباً يتألف مما يزيد عن مئة صفحة، يطرق قصف (نا غازاكي) و(هيروشيما) بالقنبلة الذرية، وعندما مضى من الوقت ثلاث دقائق إذا بها ترى هذا الطالب يغلق نسخته وقد بدت عليه آثار توعك. وعندما انتهى الطلاب أتته لتطمئن على وضعه، فقال لها إنه عندما كان يُقَلِّب الصفحات، كانت تظهر له المعلومات على شكل صور متتالية عما كان يحدث للناس هناك، وحينما سألَته عما إذا كان قد أنهى الكتاب أَوْمَأ برأسه بالإيجاب. وعندما أجرت الحساب تبين لها أنه كان يقرأ بسرعة تزيد عن ٣٠٠٠ ك/ د.

هذا أمر ممكن بالنسبة للذين يرغبون في تعلم وتطبيق المبادئ والإرشادات التي نحن بصدد إيرادها إليهم. كما أننا، في الحقيقة، نستطيع أن نضمن لمعظم الطلاب والآباء والأمهات أن يتمكنوا من الصعود إلى ١٠٠٠ ك/ د من خلال الممارسة الجادة، وبمدة لا تزيد عن عدة أسابيع، وبإمكانهم أن يتجاوزوا ذلك إلى سرعات أكبر أيضاً، إذا ما ثبتوا على ذلك، ولا يستبعد أبداً أن يفوقوا ذلك الطالب في سرعته.

٢ - أجري في إحدى المدارس اختبار نظامي للطلاب، فنجح فيه ثلث الطلاب فقط، بعد ذلك أُخضع الطلاب أنفسهم إلى دورة لتعليم السرعة في القراءة والاستيعاب، وتقدم بعدها هؤلاء الطلاب إلى اختبار نظامي آخر، فإذا بـ ٧٥٪ منهم ينجحون. وفي المدرسة نفسها ارتفع ما سجله عشرون طالباً (من الدرجة السادسة) من السرعات، من ١١٥ ك/ د إلى ٢٣٤ ك/ د، كما ارتفعت مستويات الاستيعاب وقراءة المفردات لدى ٨٢٪ منهم.

٣ - غيداء طالبة ذات مستوى عادي في قراءتها، وهي فتاة واعية، في الثانية عشرة من عمرها. وجدت غيداء أنها تُمضي أوقاتاً طويلة من أجل دراستها، فهي تدرس وتُحَضِّر باستمرار، إضافة إلى فترات نوم طويلة، تضطر إلى استغراقها لتعويض ذلك التعب، لكنها - بعدما طبقت بعض تقنيات تسريع القراءة، وبعض التمارين - حلقت في مقدار ما تقرؤه ممّا بين ٢٥٠-٣٠٠ ك/ د إلى ١٥٠٠ك/ د، وترافق ذلك مع زيادة قدرتها على الاستيعاب؛ فصارت تُنجز أعمالها المدرسية خلال وقت قصير نسبياً، مع إحساسٍ بالمتعة في القراءة، ولم تَعُد تحتاج إلى فترات نومٍ طويلة.

٤- أما الطالب سامر، الذي كان في مستوى أدنى من غيداء، فقد اضطر إلى التضحية بقسم من وقت رياضته، في محاولة منه للتفوق على زملائه، لكنه أصيب بإحباط من طول الأوقات التي كان يُمضيها في أعماله المدرسية، وبدأ يفقد حافز التفوق. وبعد فترة من الرفض قرر ممارسة دورة تدريب على السرعة في القراءة، فإذا به، كالكثيرين من أمثاله، يحصد، وبشكل سريع، فوائد القراءة والحفظ السريعين. وعندما أُعطي طلاب صفه واجباً - وهو قراءة كتابٍ يزيد عن ٣٠٠ صفحة، وكتابة مقال عنه، والتحضير لامتحانٍ فيه -إضافة إلى الواجبات المدرسية الأخرى، وهو عمل يقوم به طلاب من هذا المستوى خلال أسبوعين، قرأ هذا الطالب الكتاب بأسلوب رائع يعتمد على المهارة في أخذ الملاحظات خلال أُمسيتين، وكانت معه فُسحة من الوقت؛ فوضع المقال كاملاً في غضون أسبوع، وكانت درجاته الأولى في المقال وفي الامتحان.

٥ - وأما الطالبة ريم، التي تدرس في إحدى الكليات، فقد ارتفعت سرعة قراءتها من ٣٥٠ك/ د إلى ١٣٠٠ ك/ د، مع استيعابٍ ممتاز. غابت ريم عن درس يوم الثلاثاء، ووجدت نفسها في موقعِ تحدٍّ غير متوقع عندما علمت أن هناك اختباراً فيما فاتها من معلومات، ولم يبق أمامها سوى عشرين دقيقة. لكن ريماً لم تُصب بالذعر، بل قالت

في نفسها : إن هذا المأزق سيُثبت ما إذا كانت الطريقة التي تعلمتها في دورة تدريب السرعة في القراءة والاستيعاب عملية فعلاً أم لا . فأتت على كل ما هو مطلوب منها خلال هذه الفترة القصيرة . واستوعبته ، وتفوقت في الامتحان .

وما علينا الآن إلا أن نتعلم ، ونُعَلِّم كل طالب في بيتنا ، فَنَّ **التحليق الفكري** . وتَعَلُّمُ هذا الفن يوازي فنَّ كيفية تطيير طائرة ؛ إذ عليك أولاً أن تصبح مُلِمًّا بطرق السيطرة على الطائرة ، والخطوات الأساسية للطيران ، إضافة إلى الحقائق والمبادئ الجوهرية الكثيرة المتعلقة بالطيران . عندئذ تكون على استعداد للإقلاع والتحليق .

لكن هناك خطوة أولية ضرورية قبل التحليق الفكري ؛ وهي أن تعرف مدى سرعتك الحالية في القراءة .

تعرف على سرعتك الحالية في القراءة :

لكي تتعرف على سرعتك الحالية في القراءة ، ابدأ بممارسة الاختبارين التاليين ، اللذين اخترنا لك فيهما نصوصاً من موضوعين مختلفين ؛ أولهما طبي علمي ، وثانيهما أدبي ، حتى تتمكن من معرفة متوسط سرعتك في قراءة المواد القرائية المختلفة :

تعليمات ينبغي لك أن تراعيها عند ممارستك لأي اختبار :

١ً - أحضر ساعةً فيها عقرب ثوانٍ ، وقلماً ، وحاسبة .

٢ً - سجل وقت البدء في مكانه من الجدول التالي .

٣ً - اقرأ النص بالطريقة التي أنت معتاد عليها ، ولا تحاول إعادة القراءة ، أو الدراسة المسبقة من أجل الاختبار .

٤ً - عندما تنهي قراءة النص ، سجل وقت الانتهاء في مكانه من الجدول .

٥ - استخدم الحاسبة لإجراء العمليات الحسابية المطلوبة في الجدول، وإعطاء النتيجة التي تظهر الوقت الذي استغرقته في هذا الاختبار.

٦ - قسِّم عدد كلمات النص على وقت القراءة بالثانية واضرب الناتج بـ (٦٠) لتحصل على سرعة قراءتك ك/ د.

٧ - أجب على اختبار المعلومات بوضع إشارة (✔) على أحد الجوابين (صح) أو (خطأ)، دون أن تعود إلى النص أثناء إجابة الأسئلة، ودون أن تعد الإجابة على الأسئلة من ضمن توقيت القراءة.

٨ - تأكد من صحة أجوبتك، ودوِّن عدد الأجوبة الصحيحة، الذي يمثل مدى استيعابك، على الجدول.

إليك فيما يلي مثالاً تطبيقياً لاختبار وهمي، يجريه قارئ مفترض يدوِّن معلومات مفترضة على جدول السرعة والاستيعاب الذي ستستخدمه في كل اختبار:

	ساعة		دقيقة		ثانية		
وقت الانتهاء: [(	٥	× ٦٠) +	٢١	] × ٦٠ +	٤٠	=	١٩٣٠٠ ثا
وقت الابتداء: [(	٥	× ٦٠) +	٨	] × ٦٠ +	٥	=	١٨٤٨٥ ثا -

مدة القراءة: (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء بالثانية) ٨١٥ ثا

سرعة القراءة: عدد كلمات النص / وقت القراءة بالثانية = ٢٦٠٠ / ٨١٥ = ٣,١٩٠ × ٦٠ = ١٩١ ك/ د

مدى الاستيعاب: عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = ٧

جدول السرعة والاستيعاب للاختبار القَبْلِيّ الأول ولكل اختبار

	ساعة		دقيقة		ثانية		
وقت الانتهاء : [(		× ٦٠) +		] × ٦٠ +		=	ثا
وقت الابتداء : [(		× ٦٠) +		] × ٦٠ +		=	ثا −

مدة القراءة : (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) [ ] ثا

سرعة القراءة : $\frac{\text{عدد كلمات النص}}{\text{وقت القراءة بالثانية}}$ = $\frac{٢٦٠٠}{١٤٥٤}$ = [١٫٨] × ٦٠ = [١٠٨ ك/د]

مدى الاستيعاب : عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = [٥]

الاختبار القَبْلِيّ الأول

اقرأ النص التالي عن (الداء السكري ونقص سكر الدم)[١]، مستخدماً طريقتك المعتادة في القراءة، ولا تنسَ ضبط وقت البدء والانتهاء بدقة، بالساعة، والدقيقة، والثانية، وتدوين ذلك كله على جدول الاختبار الأول، علماً بأن عدد كلمات هذا النص هو (٢٦٠٠) كلمة.

---

(١) الموسوعة الطبية الكاملة للأسرة: ترجمة أنس الرفاعي، دار الفكر دمشق ط١ ١٩٨٧م.

الداء السكري

DIABETES

ينجم الداء السكري عندما تُخفق خلايا لَنْغَرْهَنْس الجُزَيرية في المُعَثْكلَة في إنتاج (هُرْمون الأنسولين). فإذا خلا الجسم من (الأنسولين) عجز عن استقلاب السُّكَّرِيّات والدُّهون والبروتينات. ومما يحدث أيضاً، أنه عندما يَحلُّ الداء السكري يتوقف تحويل سكر (الغلوكوز) لما يفيد الجسم، وتكون نتيجة ذلك تجمع (الغلوكوز) في الدم (فرط سكر الدم) وطرحه في البول (بِيْلة سكرية). ويضاف إلى ذلك أن الدسم والبروتين يتعطلان تعطلاً شديداً، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى طارئ طبي حاد يدعى حُمَّاضاً كَيْتُونياً سكرياً.

لم يعد الداء السكري مرضاً مرعباً أو مهلكاً منذ أن اكتَشَفَ (الأنسولين) ثلةٌ من العلماء الكنديين - السادة فريدريك بانْتِنْغ وشارل بيست وجون ماكليود - بل أصبح آفة طَيِّعة. إلا أنه لا يوجد لهذه الآفة أي علاج حتى الآن؛ فلا مفر لمرضاه من الاستسلام لمضاعفاته. وإن أعظم مضاعفة تحيق بالمسكور الذي تَمَّ التوصل إلى تحكم جيد بمرضه إنما تكمن في داء قلبي إكليلي مبكر، أو سكتة، أو قصور كلوي، أو عَمى، كل هذا فضلاً عن الحُمَّاض (الكَيْتُوني).

يوجد قرابة ٥, ٣ مليون مسكور في الولايات المتحدة وحدها، ويضاف إلى ذلك ٥, ١ مليون مصاب بهذا الداء ممن لم يخضعوا لتشخيص حتى الآن. ويظهر الداء بين النساء أكثر من ظهوره بين الرجال، ويزداد طُرُوُّه مع تقدم السن. ويُعرف للداء السكري نمطان: هجمة الأحداث وهجمة البالغين.

تكون هجمة الأحداث شكلاً أمضى حدة، يصحبه عوز شديد في (الأنسولين)، ويكون فيه المريض أكثر عرضة للإصابة بحُمَّاضٍ (كيتوني) سكري فضلاً عن المضاعفات الأخرى، وإن معظم المرضى يحتاجون إلى (الأنسولين) من أجل العلاج.

وأما هجمة البالغين فإنها تكون بوجه عام أخف وطأة، ويمكن تدبير وضع معظمهم دون اللجوء إلى (الأنسولين)، فهم عادة يكونون قادرين على إنتاج (الأنسولين)، إلا أن ذلك يكون بمقادير غير كافية؛ ويتصف بالسمنة ما يزيد عن نصْف هؤلاء المرضى.

وعلى الرغم من أن الفصل بين هذين النمطين يكون بوجه عام مفيداً وفعالاً إلا أنه لا يخلو من استثناءات؛ فيصاب بعض المسكورين من الأحداث بشكل خفيف له، وقد يعاني كثير من البالغين من النوع الوخيم.

لا يزال السبب الدقيق للداء السكري في عالم الغيب على الرغم من أن الآراء عموماً تتفق على حقيقة أن النقص الكامل أو النسبي في الأنسولين يعتبر آليته المستبطنة، ويلعب عامل الوراثة دوراً هاماً، إذ يظهر أثر هذا العامل واضحاً من تكرار حدوث الداء السكري في العائلة نفسها، ولا يعرف بالضبط كيف تحصل الوراثة في هذا الداء.

ولقد تبين في بعض الحالات أن تلف المعثكلة الناجم عن ورم أو التهاب أو خمج أو كُحوليَّة يعتبر مسؤولاً عن الإصابة به. أما في حالة مرضى ضخامة النهايات ومتلازمة كُوشِنغ فإن الإفراز الزائد لهرمون النمو وهرمونات (ستيرويد) الكُظر تؤدي إلى الإصابة بداء سكري بسبب ما تتميز به من تضادٍّ (للأنسولين). ويمكن أن تعجل السمنة حدوث الداء السكري بين الأشخاص ذوي الاستعداد لتقبله نظراً لتضاؤل تأثير (الأنسولين) بين الأشخاص السِّمان. وتشمل العوامل الأخرى التي تعجل حدوثه بعضَ العقاقير (كالستيرويدات والثيازيد) والمُبيلات، والحمل (السكري الحملي)، والظروف المُحَرِّضَةُ للكرب.

الخطر: يعاني المسكور من خطر ذي نوعين: أولهما المضاعفات الحادة كالحُمَّاض (الكيتوني) السكري، وسبات نقص سكر الدم؛ وثانيهما المضاعفات المزمنة كالداء القلبي الإكليلي المبكر، والسكتة، والقصور الكلوي، والعَمَى.

كان الحُمَّاض (الكيتوني) سبباً يودي بمرضى الداء السكري إلى الموت قبل أن يصبح (الأنسولين) متوفراً في العقد الثاني من القرن العشرين، أما الآن فإنه يندر أن تحدث وفاة، بسبب توفر حماض (كيتوني) لداء سكري خال من المضاعفات، على الرغم من أن هذه الحالة لا تزال تطلب معالجة طارئة في مشفى. ويمكن أن تكون النتيجة النهائية لنقص سكر الدم الوخيم الناجم عن إعطاء كمية زائدة من (الأنسولين) أو عن عوامل نقص سكر الدم تضرراً دماغياً دائماً، وسباتاً، وموتاً؛ فينبغي أن يكون كل مسكور وأفراد أسرته على علم بهذه المشكلة وأن يعرفوا كيف يتعاملوا مع مثل هذا الاحتمال. وهناك علاقة تربط بين المضاعفات المزمنة للداء السكري - الموصوفة ذيلاً - وبين فترة المرض بوجه عام.

الأعراض: تنطوي الأعراض التقليدية للداء السكري على عطش شديد، وتبول زائد؛ ويشيع فيه فقدان الوزن على الرغم من ازدياد مدخول الطعام. ومما يشيع فيه أيضاً حدوث ضعفٍ عامٍّ، وإنهاكٍ، وميل نحو اضطرابات جلدية متكررة - خصوصاً الحبات، وخموجٍ مَهْبليَّةٍ - خاصة ذات النمط الفطري منها. ومن الأعراض التي تتكرر فيه ضبابيةالإبصار، وتنمل، وجفاف الفم، ونخز، ومعوص في الساقين، وعُنَّةٌ. وقد يكون في ولادة طفل كبير أول أمارة لهذا الداء.

عندما يُشك بوجود المرض يتم إجراء تشخيص طبي سهل عن طريق قياس مستوى (الغلوكوز) في الدم؛ فإذا كان مستوى (الغلوكوز) المتسارع غير ثابت أعْطى اختبار تَحَمُّل (الغلوكوز) جواباً أكثر وضوحاً. ويتحقق ذلك بإعطاء المريض من هذا السكر (١٠٠ غرام عادة، حوالي $\frac{١}{٢}$ ٣ أونصة، عن طريق الفم) وقياس استجابة (غلوكوز) الدم.

العلاج: تنطوي الأسس الجوهرية للعلاج على ملاءمة القوت والتمرين والمداواة (عوامل نقص سكر الدم أو الأنسولين)؛ ويكفي القوت الملائم والتمرين المنتظم في حالات الداء السكري المعتدل، أما في شكله الوخيم فيكون تجرع (الأنسولين) إجبارياً.

١ - القوت: إن الهدف من قوت الداء السكري هو العودة بوزن الجسم إلى مستواه المثالي وتأمين توازن تغذوي، فَتُضْرَب قيود على السكريات - خاصة التي تكون على شكل سكر مُكَرَّر وحلويات مركزة - بسبب رداءة التعامل معها في جسم المسكور. ويعتبر تخفيف الوزن إلى مستوى ملائم ضرورياً لأن السِّمنة تقلص من فاعلية (الأنسولين). ومن النواحي الهامة الأخرى بالنسبة للمرضى الذين يتعاطون (الأنسولين) أن يتناولوا مقادير صغيرة من السكريات بين الوجبات من أجل تجنب نقص سكر الدم.

٢ - التمرين: بما أن التمرين يحض على الانتفاع من (الغلوكوز) في العضلات فإن القيام بتدريب منتظم على نحو متكرر يساعد في زيادة السيطرة على الداء السكري ويقلص الحاجة إلى (الأنسولين) وعوامل نقص سكر الدم؛ وبما أن الإفراط في التمرين يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بنقص سكر الدم فإنه ينصح بتناول مقادير صغيرة من السكريات أثناء جلسة التمرين العنيف أو في أعقابها.

٣ - عوامل نقص سكر الدم: تستخدم عوامل نقص سكر الدم عندما يكون القوت والتمرين غير كافيين للسيطرة على أعراض الداء السكري وعندما تكون المعالجة (بالأنسولين) غير عمليةأو لا

تسمح الظروف بتطبيقها. وتتوفر في الأسواق مجموعتان من عوامل نقص سكر الدم: مجموعة (السلفونيلوريا) (أوريناز وديابنيز وتوليناز) التي تعمل على تنبيه المعثكلة لإفراز المزيد من (الأنسولين)، ومجموعة (الفنفورمين - د. ب. آي) التي تعمل على تنبيه استقلاب (الغلوكوز) في الخلايا مباشرة، لا عن طريق تنبيه المعثكلة. يستعمل أحياناً عقار من كل مجموعة في الوقت نفسه.

٤ - الأنسولين: تصبح المعالجة (بالأنسولين) ضرورية إذا لم يفلح القوت أو عوامل نقص سكر الدم في السيطرة على الداء السكري. وتتوفر تشكيلة من مستحضرات (الأنسولين) التي تعطي مفعولاً على مدى فترات مختلفة، فيستعملْ (الأنسولين) ذو المفعول المختصر (الأنسولين النظامي أو البِلَّوري) عندما تدعو الحاجة إلى فعل سريع (للأنسولين)، كما في الحُمَّاض الكيتوني للداء السكري.

وإذا رغب المريض في القيام بمعالجة بارعة لمرضه توجب عليه أن يفحص بوله بنفسه يومياً من أجل السكر. فإذا كان السكر موجوداً بكميات كبيرة توجب فحص البول ثانية من أجل (الكِيْتونات). ومن الممكن اكتشاف السكر (والكيتونات) بسهولة باستعمال أقراص أو شرائط اختبار (كيتو-دياستكس وآستيست وغيرها) المتوفرة تجارياً. ويعتبر وجود مقادير كبيرة من السكر و(الكيتونات) عادة أمارة لحُمَّاضٍ كيتوني وهو يتطلب عملاً سريعاً (يجب استدعاء طبيب فوراً)، فإعطاء المريض مزيداً من (الأنسولين) يمكن أن يستهل حُمَّاضاً كيتونياً خطيراً.

مُقَدِّمة السُكَّري: تظهر النزعة نحو الداء السكري بين المولودين من أبوين مسكورين، وبين المفرطين في الوزن ممن تجاوزوا الأربعين، وبين النساء اللواتي ولدن أطفالاً ذوي حجم كبير (٤ كغ أوأكثر)، والنساء اللاتي كرَّرْنَ الإجهاض. (إلا أنه توجد أسباب مغايرة كثيرة للإجهاضات، وما لبعضها من أية علاقة تربطها بالداء السكري).

الحُمَّاض الكيتوني السكري (السُّبات السكري): عندما يكون النقص في (الأنسولين) وخيماً يتجمع (الغلوكوز) في الدم بسرعة مسبباً فرط سكر دم وبيلَةً سكرية واضحَين؛ ويضاف إلى ذلك تعطل الدسم مع تجمع منتجاته الاستقلابية التي تعرف باسم (الأجسام الكيتونية). وبما أن الأجسام الكيتونية عبارة عن حموض فإن تجمعها يولد حموضة في الدم (حُمَّاضاً). وعندما تطرح كمية كبيرة من (الغلوكوز) في البول تهدر معها كميات من الماء والأملاح (الصوديوم، والبوتاسيوم وغيرهما) وينجم تجفاف وخيم. يجعل الحُمّاض المريض يتنفس بسرعة وعمق كأنما هو توَّاق للهواء

(تنفس كَسْمول كِيْنْ). ومما يشيع فيه حصول غثيان، وقُياء، ودُوام، وألم بطني؛ ويؤدي التجفاف الحاد إلى غور العينين، وتوتر جلدي رديء، وانخفاض في ضغط الدم. وأخيراً يمكن أن يؤدي إلى صدمة وذهول وسبات.

يحتاج الحماض الكيتوني السكري إلى طوارئ طبية تتطلب معالجة سريعة في أحد المشافي، حيث يحتاج تصحيح الحالة إلى كميات كبيرة من (الأنسولين) والسوائل والكَهارِل على نحو متكرر.

ويمكن تحقيق وقاية من الحُمَّاض (الكيتوني) الذي تُعَجِّلُهُ في كثير من الأحيان حالات مُكْرِبة كخمج أو هجمة قلبية أو نوبة انفعالية عن طريق فحص البول يومياً. وإن السبب المباشر الأكثر شيوعاً للحماض (الكيتوني) السكري إخفاق المريض في الثبات على تناول (الأنسولين)؛ وهذا يحدث عادة عندما يكون المريض غير قادر على تناول أي شيء بسبب الغثيان والقُياء، إذ حتى ولو كان المسكور لا يستطيع الأكل أو يخفق في التمكن من تناول الطعام فإن جسمه يبقى بحاجة (للأنسولين)، فما ينبغي إيقاف (الأنسولين) دون إرشاد واضح من قبل طبيب.

تفاعل الأنسولين (صدمة الأنسولين): يظهر نقص سكر دمٍ خطير بين المرضى الذين يتعاطون (الأنسولين) عندما يأخذون كمية زائدة منه. وتشمل أعراض نقص سكر الدم ضعفاً، وتخليطاً، وعصبية، وارتعاشاً، وتعرقاً، وإحساسات بالجوع. أما إذا كان وخيماً فإنه يمكن أن يؤدي إلى غُشيٍ، وفَقْد وعي يطول أمده، وسبات.

كما يمكن أن يؤدي إلى حدوث نقص سكر الدم أخذ كمية كبيرة من عوامل نقص سكر الدم الفموية، خاصة (الدْيابنيْز)، لأن هذه المضاعفة يمكن أن تسبب تضرراً دماغياً خطيراً، وقد تسبب موتاً أيضاً، لذلك تُعْتَبَرُ الوقاية من نقص سكر الدم وسرعة معالجته من الضرورة بمكان. ينبغي لمرضى السكري - خصوصاً الذين يتعاطون (الأنسولين) - أن يحملوا بطاقة تعريف تصف حالتهم. ويمكن معالجة التفاعلات الخفيفة لنقص سكر الدم بشرب كأس من عصير البرتقال أو أكل قطعة من سكر النبات. ويضطر الأمر في الحالات الأشد إلى زرقة (غلاغون) - وهو (هرمون) يطلق (الغلوكوز) من الكبد، أو إعطاء (غلوكوز) وريدياً.

المضاعفات المزمنة للداء السكري:

الإصابة الكلوية: يعتبر تأثر الكلوتين مضاعفة خطيرة بين المرضى ذوي الفترات الطويلة (بين ١٥و٢٠ عاماً) في الداء السكري، إذ يكون القصور الكلوي سبباً للموت في ١٠٪ من هجمة الداء السكري على الأحداث.

الإصابة العينية: يحمل الداء السكري مسؤولية ثلث إصابات العمى في الولايات المتحدة. وهو ينجم عن تضرر الشبكية بالإضافة إلى كونه نتيجة لازدياد حدوث سادٍّ وزَرَق. ونعود فنؤكد أن فترة الداء السكري تعتبر عاملاً له أهميته.

الداء القلبي الوعائي: تعتبر التقسية المبكرة للشرايين (التصلب العصيدي) مضاعفة خطيرة للداء السكري، وتصاب به النساء المسكورات بشكل خاص.

المُوات: يزداد استعداد المصابين بالداء السكري للإصابة بمُواتٍ في الأباخس والقدمين بسبب سوء الدوران في الساقين، لذلك يكون بَتْرُ الساقين أكثر حدوثاً بين المسكورين بالنسبة لغير المسكورين.

الإصابة العصبية والعضلية: يمكن أن يؤثر الداء السكري على نسيج عصب أو عضل مسبباً ألماً، وتناقص الإحساس في الساقين واليدين، وضمور عضلات، وبسبب هذا النقص في الإحساس يلاحظ أن المسكورين ذوي الإصابة العصبية يتعرضون لإصابات رضحية وحروق. ويمكن أن تسبب العُنَّةُ والإسهال ضائقة كبيرة في حال وجود إصابة في الجهاز العصبي المستقل.

الخَمَج: يكون المسكورون أكثر استعداداً للخمج خاصة إذا افتقر داؤهم إلى السيطرة الكاملة، وقد يؤدي ذلك إلى اضطرابات في الجلد والمهبل والمسلك البولي.

الوقاية: (انظر الجزء الثالث، إشارات الإنذار المبكر، الداء السكري ٣٣٢).

المرتقب: على الرغم من إمكان تمتع مرضى الداء السكري بمدى حياة طبيعي تقريباً في هذه الأيام فإنه لا يستبعد حدوث عجز خطير بسبب المضاعفات المزمنة لهذا الداء. ولا تتوفر حتى الآن

إجراءات حاسمة للوقاية من هذه المضاعفات . إن السيطرة الجيدة على الداء السكري تدعو للتفاؤل على الرغم من الافتقار إلى برهان جازم على أن هذا سيقي من مشكلات إضافية . وينبغي تصحيح الحالات التي تُسْهِم في إصابة كلوية أو داء قلبي إكليلي أو مُوات، لذلك يجب معالجة ارتفاع ضغط الدم وفرط شحميات الدم والخموج الكلوية بسرعة ونشاط عند اكتشافها، وينبغي مراعاة انتباه خاص نحو العناية بالقدم لوقايتها من التقرح والمُوات، كما يجب تجنب السمنة والتدخين .

• اختلاطات (مصاعب) المعالجة بالأنسولين[١] :

(١)- تفاعلات الأنسولين (نقص سكر الدم) :

تنجم هذه التفاعلات عادة عن زيادة جرعة الأنسولين أو التأخر عن تناول الطعام، أو عن نشاط فيزيائي (جسماني) غير عادي . وفي حالات نادرة جداً، قد ينجم التفاعل عن نقص مبكر في وظيفة الكظر أوالنخامة . ولا يمكن تجنب حدوث التفاعلات العرضية ولا سيما في الشباب المسكورين الحساسين للأنسولين . ولكن هذه غير ضارة إذا عرفت وعولجت في وقت مبكر . ولإنقاص هذه التفاعلات إلى أدنى حد، يجب أن يعرف المريض كيف يجري اختبار السكر لبوله وكيف ينقص جرعته من الأنسولين عندما تدل اختبارات البول على غياب الجلوكوز في البول لعدة أيام، شريطة ألا يكون لديه ارتفاع في العتبة الكلوية للجلوكوز . ومن المستحسن في هذه الحالة (رسم ملامح سكر الدم)، بفحص سكر الدم الذاتي أو بمعرفة الطبيب . ومن الضروري تعليم المريض تناول الوجبات الطعامية في الوقت المحدد، وعندما يتوقع ممارسة نشاط فيزيائي غير عادي، من الضروري أن ينقص جرعة الأنسولين الصباحية وأن يتناول وجبة إضافية خفيفة من السكريات والبروتينات قبل ممارسة النشاط الفيزيائي، ليعوض عن تأثير التمرين المخفض لسكر الدم . تختلف علامات تفاعل الأنسولين وأعراضه باختلاف نمط الأنسولين المستعمل :

١ - يُحدث الأنسولين البلوري هبوطاً سريعاً في مستوى سكر الدم، ويدرك المريض ذلك

---

(١) الداء السكري، دليل مريض السكري في الوقاية والعلاج، د. عبد الله أحمد جنيد، دار الفكر دمشق، ط١، ١٩٨٤م.

بظهور (الأعراض المنذرة) الناجمة عن زيادة أدرينالين الدم. وهذاالتفاعل وصفي، إذ أنه يبدأ فجأةً بجوع وبشعور خاص في البطن، وبتعرق وخفقان ورجفان وتسرع في القلب، وضعف واستثارة وشحوب. ويدرك المرضى عادةً هذه الأعراض باكراً وتتحسن حالتهم كثيراً خلال ١٠-٢٠ دقيقة بعد تناول شيء من السكريات، كالسكر وعصير البرتقال والحلويات.

وللوقاية من هذا التفاعل يجب أن يحمل المرضى الذين يتعالجون بالأنسولين في جيوبهم دوماً قطعاً من السكر. وقد يبدو المريض المصاب بتفاعل الأنسولين كالمتسمم، ولذا ينصح بحمل بطاقة تدل على أنه مصاب بالداء السكري. وهذا مهم، خاصة في المصابين بالسكري الطويل الأمد.

وقد تفقد تدريجياً العلامات العصبية الودية بسبب اعتلال الأعصاب، فلايحس المريض أن التفاعل وشيك الحدوث وقد لا يُبدي إلا نقصاً في وظائف قشر الدماغ (فقد الوعي).

٢ - التفاعل الناجم عن الأنسولين متوسط التأثير؛ يكون عادة أكثرتدرجاً، مع نقص متدرج في سكر الدم، ولذا يُطلق الأدرينالين (الهرمون الوسيط لفعْلِ الأعصاب الودية) بكمية أقل، وتنجم الأعراض فيه عن نقص استقلاب الجلوكوز في المراكز العصبية العليا. فتتظاهر بالصداع وغشاوة البصر أو الرؤية المزدوجة، والرجفان الدقيق، والتثاؤب الذي لا يمكن التغلب عليه، ونقص الحرارة، والتخليط العقلي، واللا اتساق، وأخيراً غياب الوعي. وفي المسنين، قد يحاكي ارتكاس الأنسولين حادثاً وعائياً دماغياً. والعلاج لتفاعلات الأنسولين، هو إعطاء الجلوكوز عن طريق الفم، إذا كان المريض مازال قادراً على البلع، أو في الوريد إذا كان فاقداً للوعي. كما أن الغليكوجين، عندما يُعطى بالحقن العضلي أو تحت الجلد، يؤدي إلى ارتفاع عابر في مستوى سكر الدم كافٍ لإيقاظ المريض حتى أنه يمكن إعطاؤه بعض السكريات سريعة الامتصاص عن طريق الفم.

ولذا فإن على أقرباء المسكورين الذين يبدون استعداداً لتفاعلات الأنسولين الشديدة، وخاصة آباء الأطفال المسكورين، أن يتعلموا كيفية استعمال الغليكوجين. وحيث أن خلية (بيتا) البنكرياسية السوية تنظم إطلاق الأنسولين حسب حاجة الجسم دقيقة فدقيقة، فإن حالة المريض

السكري الذي يأخذ الأنسولين تحت الجلد تحاكي الحالة الناجمة عن (الورم الأنسوليني) المستقل الذي لا يستجيب لحالة المريض وإنما يتطلب من المريض أن يتلاءم بتوزيع الوجبات وبتمارين مخططة سابقاً. إن نوبات نقص سكر الدم المتكررة وما يرافقها من قلق وصداع وفقد القدرة على التركيز، كل هذه المظاهر تشكل إزعاجاً للمريض السكري، ولكن نوبات نقص سكر الدم الشديدة والطويلة فهي وحدها التي تؤدي للتراجع العقلي الناجم عن تخريب العصبات القشرية اللاعكوس. وللأسف فإن الهامش بين جرعة الأنسولين الفعالة التي تجعل سكر الدم سوياً والجرعة السمّية التي تحدث نقص سكر الدم، صغيرٌ جداً.

وكثيراً ما يؤدي نقص سكر الدم، إلى (فرط سكر الدم المرتدّ)، حيث يسبب نقص سكر الدم زيادة سُكر الدم، وهذه آلية دفاعية بسبب الهرمونات المضادة لفعل الأنسولين، تمنع الطبيب من إعطاء مزيد من الأنسولين لمقاومة فرط سكر الدم.

(٢) - التفاعلات في مكان حقن الأنسولين:

ليست هذه التفاعلات بقليلة الحدوث، حيث يعاني منها حوالي (٢٠-٥٠٪) من المرضى عند بداية المعالجة بالأنسولين. وهي تتصف باحمرار وتورم وحكة وألم وربما تشكل عقيدة. وتظهر الأعراض بعد حوالي ٢٠-٤٠ دقيقة من الحقن، وتبلغ ذروتها خلال ٢-٦ ساعات، وتختفي خلال ٧-١٠ أيام. ويجب طمأنة المريض ولا يحتاج عادة لعلاجها، حيث تزول الأعراض مع استمرار حقن الأنسولين يومياً. وإذا استمر هذا التفاعل الموضعي، فيمكن تحسينه بتغيير نمط الأنسلولين، فيعطى النمط البطيء الذي لا يحوي بروتامين أو يُعطى انسولين نقي (ذو المركب الواحد). وقد يفيد أحياناً حقن مضاد الهستامين مع الأنسولين في نفس **المحقنة**، أو تناول ٢-٤ ملي جرام مضاد هستامين بالفم، ١-٢ ساعة قبل حقن الأنسولين. أما الأخماج الجلدية في مكان الحقنة فنادرة جداً.

(٣) - الحثل الشحمي الأنسوليني:

يتصف هذا التفاعل إما بتضخم النسيج الشحمي تحت الجلد مكان الحقن وإما بضموره. وهو

كثير الحدوث، ويصيب الأطفال والنساء أكثر مما يصيب الذكور. وإذا انزعج المريض من مظهر هذا الاختلاط الجمالي، ينصح بحقن الأنسولين في أمكنة أخرى حتى تتحسن الآفة. وقد يكون لحقن الأنسولين النقي (ذي المركب الواحد) في قاعدة البقعة الضامرة / أو حافتها فائدة كبيرة.

(٤) - المقاومة للأنسولين:

يحدث في كل المسكورين المعالجين بالأنسولين تقريباً، بعد عدة أشهر أضداد للأنسولين دائرة في الدم، إلاّ أن عدد المرضى الذين تحدث فيهم مقاومةفعلية للأنسولين فقليل (١ من ١٠٠٠ مريض يعالج بالأنسولين تقريباً).

وبالتعريف، تكون هذه المقاومة موجودة، إذا تجاوزت الحاجة للأنسولين في غياب الحماض الكيتوني (٢٠٠) وحدة. وإذا كانت مقاومة الأنسولين متشاركة بالصباغ الدموي أو متلازمة كوشينغ أو فرط نشاط الغدة الدرقية، فتكون عندئذٍ ثانوية. وقد حقق استعمال الأنسولين ذي المركب الواحد نتائج جيدة في علاج المقاومة للأنسولين. وإذا أخفق هذا العلاج، فيستطب عندئذٍ باستعمال الكورتيكو ستروئيدات لأن تأثيرها المضاد للأليرجيا يفوق في الأهمية تأثيرها المضاد للأنسولين.

☆ ☆ ☆

سجل وقت انتهاء قراءتك لهذا النص على جدول السرعة والاستيعاب للاختبار القَبْليّ الأول (ص: ٤٤)، ثم انطلق للإجابة على الأسئلة التالية، لتعرف مدى استيعابك لما قرأت، وذلك بوضعك إشارة (✔) على ما ترى أنه الجواب الصحيح:

الداء السكري ونقص سكر الدم

١- تكون الإصابة بالداء السكري أشد حدة وأكثر خطورة عند البالغين مما هي عليه عند الأحداث. صح ☐ خطأ ☑

٢- يعتبر تلف المعثكلة الناجم عن ورم، أو التهاب، أو خمج،

أو كحولية، مسؤولاً عن الإصابة بالداء السكري في بعض الحالات. صح ☑ خطأ ❑

٣- يمكن أن يؤدي نقص سكر الدم الوخيم الناجم عن إعطاء كمية زائدة من الأنسولين إلى تضرر دماغي، وسبات، وموت. صح ☑ خطأ ❑

٤- من الإجراءات الهامة التي يتوجب على مرضى السكر الذين يتعاطون الأنسولين القيام بها أن يتناولوا مقادير صغيرة من السكريات بين الوجبات. صح ❑ خطأ ☑

٥- عندما يكون النقص في الأنسولين وخيماً تتعطل المواد الدسمة وتتجمع منتجاتها الاستقلابية. صح ❑ خطأ ☑

٦- يمكن تحقيق وقاية من الحمّاض الكيتوني عن طريق فحص البول أسبوعياً. صح ❑ خطأ ☑

٧- يمكن أن يتمتع مرضى الداء السكري بمدى حياة طبيعي في هذه الأيام. صح ☑ خطأ ❑

٨- عندما يتوقع مريض نقص سكر الدم ممارسة نشاط فيزيائي غير عادي من الضروري أن يزيد جرعة الأنسولين الصباحية. صح ☑ خطأ ❑

٩- كثيراً ما يؤدي نقص سكر الدم إلى زيادة سكر الدم، لتأثير الآلية الدفاعية للهرمونات المضادة لفعل الأنسولين. صح ☑ خطأ ❑

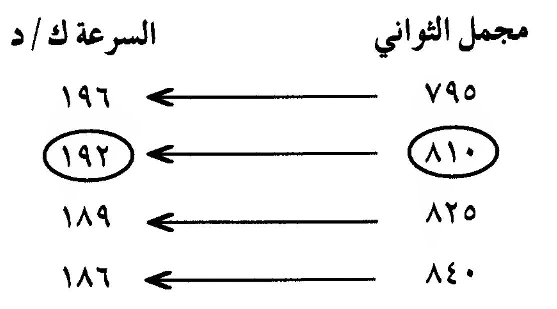
١٠- يُمكن أن يؤدي حقن الأنسولين النقي في قاعدة البقعة الضامرة، أو حافتها، إلى ضرر كبير. صح ☑ خطأ ❑

لنقم الآن بتسجيل وتحليل نتائج الاختبار الأول:

أولاً؛ عليك أن تعرف الوقت الذي استغرقته في قراءة النص، وذلك من خلال حساب الوقت الذي أجريته على جدول الاختبار الأول (ص ٤٨)، ودونت فيه الفرق الزمني بين وقت الانتهاء ووقت الابتداء.

ثانياً؛ لمعرفة سرعتك في القراءة، قسم على الجدول نفسه عدد الكلمات على عدد الثواني، واضرب الناتج بـ(٦٠) لتحصل على سرعتك ممثلة بعدد الكلمات في الدقيقة الواحدة.

أو انتقل إلى جدول إيجاد السرعة التالي، الذي يُظهر عموده الأول عدد الثواني المستغرقة في القراءة، ويظهرعموده الثاني سرعة القراءة المقابلة لكل رقم ممثلة بـ(ك/ د). ضع يدك على الرقم الأقرب لمجموع الثواني التي استغرقتها في قراءة النص، واتبع السهم الذي ينطلق من ذلك الرقم. فالقارئ الوهمي - الذي تخيلناه آنفاً، ولنعتبر أنه استغرق ٨١٥ ثانية - سيجد سرعته بالدقيقة على النحو التالي:



ونظراً لأن الرقم ٨١٥ هو الأقرب إلى ٨١٠، تكون سرعة هذا القارئ ١٩٢ ك/ د.

دوِّن هذا الرقم على جدول الاختبار القَبْليّ الأول (ص ٤٨)

مجمل الثواني		السرعة ك / د
٣٦٠	←	٤٣٥
٣٧٥	←	٤١٧
٣٩٠	←	٤٠٠
٤٠٥	←	٣٨٥
٤٢٠	←	٣٧١
٤٥٣	←	٣٥٨
٤٥٠	←	٣٤٦
٤٦٥	←	٣٣٥
٤٨٠	←	٣٢٥
٤٩٥	←	٣١٥
٥١٠	←	٣٠٥
٥٢٥	←	٢٩٦
٥٤٠	←	٢٨٨
٥٥٥	←	٢٨٠
٥٧٠	←	٢٧٢
٥٨٥	←	٢٦٦
٦٠٠	←	٢٦٠
٦١٥	←	٢٥٦
٦٣٠	←	٢٤٨
٦٤٥	←	٢٤٢
٦٦٠	←	٢٣٦
٦٧٥	←	٢٣١
٦٩٠	←	٢٢٦
٧٠٥	←	٢٢١
٧٢٠	←	٢١٦
٧٣٥	←	٢١٢

مجمل الثواني		السرعة ك / د
٧٥٠	←	٢٠٨
٧٦٥	←	٢٠٤
٧٨٠	←	٢٠٠
٧٩٥	←	١٩٦
٨١٠	←	١٩٢
٨٢٥	←	١٨٩
٨٤٠	←	١٨٦
٨٥٥	←	١٨٢
٨٧٠	←	١٧٩
٨٨٥	←	١٧٦
٩٠٠	←	١٧٣
٩١٥	←	١٧٠
٩٣٠	←	١٦٧
٩٤٥	←	١٦٥
٩٦٠	←	١٦٣
٩٧٥	←	١٦٠
٩٩٠	←	١٥٧
١٠٠٥	←	١٥٥
١٠٢٠	←	١٥٣
١٠٣٥	←	١٥٠
١٠٥٠	←	١٤٨
١٠٦٥	←	١٤٦
١٠٨٠	←	١٤٤
١٠٩٥	←	١٤٢
١١١٠	←	١٤٠

لننتقل الآن إلى الاستيعاب. وإليك الإجابات الصحيحة لأسئلة الاختبار القَبْليّ الأول. ضع إزاء كلٍّ منها إجابتك الفعلية، ثم رقم (١) إزاء كل إجابة مطابقة للإجابة الصحيحة، ثم اجمع العلامات التي أحرزتها، وسجل المجموع على جدول الاختبار القبليّ الأول (ص: ٤٤).

السؤال	الإجابة الصحيحة	إجابتك الفعلية	علامة الإجابة المطابقة
١	خطأ	✓	....
٢	صح	✓	....
٣	صح	✓	....
٤	صح	✗	....
٥	صح	✗	....
٦	خطأ	✗	....
٧	صح	✓	....
٨	خطأ	✓	....
٩	صح	✓	....
١٠	خطأ	✓	....
	المجموع	٥	٥

الاختبار القَبْليّ الثاني

اتبع الخطوات نفسها، من أجل الاختبار الثاني، لتحديد سرعتك ودرجة استيعابك. واستخدم جدول اختبار السرعة والاستيعاب التالي، وثبت النتائج عليه:

جدول السرعة والاستيعاب للاختبار القَبْليّ الثاني

ساعة   دقيقة   ثانية

وقت الانتهاء: [([ ] × ٦٠) + [ ]] × ٦٠ + [ ] = [ ] ثا

وقت الابتداء: [([ ] × ٦٠) + [ ]] × ٦٠ + [ ] = [ ] ثا −

مدة القراءة: (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) [٨٦٦] ثا

سرعة القراءة: $\frac{\text{عدد كلمات النص}}{\text{وقت القراءة بالثانية}}$ = $\frac{١٨٠٠}{[٨٦٦]}$ = [٢٫٨] × ٦٠ = [١٢٤ ك/ د]

مدى الاستيعاب: عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = [٨]

وابدأ الآن قراءة نص (**القراءة في غير نطاق التخصص وفي عالم الأفكار**)[١]، الذي يتضمن (١٨٠٠ كلمة):

---

(١) القراءة أولاً: محمد عدنان سالم، دار الفكر دمشق ط١ ١٩٩٣م.

القراءة خارج نطاق التخصص

قد يحلو لك أن تخرج في قراءتك خارج نطاق تخصصك؛ ترويحاً عن نفسك من تعب القراءة الجادة، أو توسيعاً لثقافتك حتى تستطيع التكيف مع مجتمعك، أو استجابة لأشواقك الدينية، وتلبية لحاجاتك الروحية . .

فها أنت تمسك قصة، أراك أقبلت عليها حتى نسيت كل شيء من حولك، ونسيت مواعيد أنت مرتبط بها . . ما الذي يشدك إليها؟ هل يلعب القاص بعواطفك؟ أم يَحبُك لك العُقَد ويشوقك إلى معرفة حلولها ونتائجها، أم يفجؤك بمواقف غريبة، ويسوق إليك من الطرائف والغرائب مايجذبك إليها؟ لا ألومك فمن منا لا يحب القصص، وقد نما فينا حبها منذ نعومة أظفارنا . . . نتحلق حول الجدة ننصت إليها، ونستزيد من حكاياتها؟! ويتحلق أطفالنا حول التليفزيون يجذب انتباههم ويلفت أنظارهم بما يقدمه لهم من برامج وأفلام كرتونية .

وحيناً تمسك ديوان شعر، يحلق بك في آفاق بعيدة، ويسمو بك فوق أرض الواقع، ويسبح بك في عالم الخيال، ويهزك جرسه الموسيقي، وأسلوبه اللغوي، فتستغرق فيه، ولا غرو فإن من الشعر لحكمة .

وتارة تقبل على قراءة في كتب التاريخ تستخلص منها العبر، وفي سير العلماء وتراجم الأعلام، تستمتع بأخبارهم، وتستنبط منها مثلك العليا .

وأخرى تنتقل بين معجم ودليل، ودائرة معارف، وموسوعة، تبحث عن موضوع يشغل انتباهك، وقبل أن تلقي بها جانباً يقع بصرك على مقال يشوقك فتقبل عليه كمن وجد ضالته .

ولكن . . أجبني بصراحة! هل الذي يستهويك في قراءاتك البساطة والسهولة؟ وهل أنت من هواة القصص الرومانسية التي لا ترقى موضوعاتها فوق دغدغة العواطف؟ الواقع أن كثيراً من القراء لا يرون للقراءة هدفاً وراء تزجية وقت ميت، أو دفع سآمة عارضة، أو جلب نوم بعد سهاد، مما حدا ببعض الناشرين إلى استغلال هذه الظاهرة لتقديم كتب هابطة، ومعلومات مبتذلة عن غرائب العالم، وعجائب الدنيا، وعن الألغاز والسحر والشعوذة والجريمة . ومن المؤسف أن نشر مثل هذه الكتب يشكل استثماراً ناجحاً، بينما الأعمال الجادة والكتابات المؤصلة، لا تلقى ما تستحقه من الاهتمام، ونشرها يعتبر مشروعاً مثبطاً، يؤدي إلى الخسارة .

إن القراءة هي غذاء الفكر، ومثل القارئ الذي يفضل الكتب السهلة، والقراءة الخفيفة كمن يختار لغذائه المقبلات والمأكولات الخفيفة، التي لا تقيم له أوداً، ولا تبني جسداً.

ولمواجهة تحديات العصر:

العالم من حولنا يمور بالأفكار، يحذف منها بقدر ما يبدع فيها كل يوم، وهذه الأفكار هي سرُّ نجاحه الحضاري وتفوقه التكنولوجي؛ فواقع الإنسان إنما هو فرع من تصوره، وإذا كنا قد استطعنا فكَّ بعض رموز التكنولوجيا بتعلم الفيزياء والكيمياء والرياضيات والإلكترونيات، فإننا لم نستطع بعد فكَّ رموز الإيديولوجيا التي ترتكز عليها هذه العلوم. لقد تعلمنا التكنولوجيا بمعزل عن محيطها الاجتماعي والسياسي، وحاولنا تطبيقها ضمن نسق اجتماعي وسياسي وثقافي مختلف، فلم يحالفنا النجاح، بل آل بنا ذلك إلى مزيد من التبعية والتخلف والاغتراب؛ ذلك أن استيراد منتجات الحضارة وتكديسها لا يولد حضارة، فهذه المنتجات لا يمكن أن تطيع غير صانعيها، ولا تعمل بفعالية إلا ضمن مناخها الفكري والأرضية الثقافية التي نبتت فيها.

لذلك كله فإن أبناءنا الذين أوفدناهم إلى الغرب منذ مطلع القرن لتحصيل العلوم والتكنولوجيا، لم نستطع أن نستوعبهم، ولم يستطيعوا أن يطبقوا معلوماتهم منفصلة عن البيئة الثقافية التي نشأت فيها، فعاد معظمهم للعمل في خدمة الحضارة التي علمته، وخسرنا عن طريق الهجرة العلمية، زهرة شبابنا وعقولنا المفكرة.

وها نحن نواجه اليوم مايسمى بـ(النظام الدولي الجديد)، والذي يدعي مهندسوه أنه سيكون النظام الأمثل للبشرية، وأن التاريخ قد انتهى إليه بعد أن خمد أوار الحرب الباردة، بانتصار إيديولوجية غريبة عنا على إيديولوجية أخرى غريبة عنا أيضاً. وإن سدنة هذا النظام الذين أخذوا على عاتقهم إدارته، قد تربعوا منفردين على عرشه، مطمئنين إلى أن أبناء الحضارات العريقة في الشرق، ما زالوا يغطون في سباتهم العميق، ولسوف يضربون على آذانهم بأنواع من الرقى والشعوذات الفكرية والإعلامية، حتى يستمروا في سباتهم، ولسوف يبذلون جهودهم في إخفات كل ضجيج، وإيقاف أي ناقوس، وإلجام كل حركة يمكن أن تبعثهم من رقادهم، وتوقظهم من نومهم، وتنهضهم لاستعادة دورهم الحضاري.

وإذا كنا قد استطعنا أن نُمدَّ مجتمعاتنا بشباب مؤهل علمياً ومهنياً للقيام بدوره في مختلف

التخصصات المهنية، وزودناها بالطبيب والمهندس والإداري والمحاسب والفني والمعلم الأكفياء، فهل نحن مطمئنون إلى مستوى وفعالية ثقافتهم الإنسانية، وقدرتهم على مواجهة التحديات الفكرية الإقليمية والدولية المعاصرة؟

إن هذا السؤال مطروح على مستوى العالم كله، ويمثل هاجساً تربوياً دولياً للمؤسسات الدولية المعنية، وفي طليعتها اليونيسكو، ومن باب أولى أن يشكل هاجساً تربوياً لنا.

لقد تأخرت العلوم الإنسانية القادرة على صياغة (الإنسان) «ولو قدر لأسلافنا أن يبعثوا إلى الحياة، فإن دهشتهم ستكون كبيرة من أن نظام القيم قد انقلب رأساً على عقب، وأن مركز الرؤية التي انطلقوا منها قد صار لدينا هامشياً، وأن العلوم التي كانت في الدرجة الثانية عندهم، قد أصبحت محور اهتمامنا، وأن علم الحكمة الخالد قد تضاءل لدينا حتى كاد ينعدم» (غارودي: ما يعد به الإسلام - ص ١٤٤).

إن على شبابنا أن يسائلوا أنفسهم - في ظل (النظام الدولي الجديد) الذي استأثرت فيه أقلية لا تتجاوز نسبتها ٢٠٪ من سكان العالم (حسب إحصاءات اليونيسكو)، احتكرت المعرفة والتكنولوجيا، فهي تبذل جهدها من أجل الحفاظ على امتيازاتها تجاه أكثرية فقيرة محرومة - هل هم على بصيرة من المبادئ والأفكار والمناهج التي تحيط بهم، وهل فهموا مرتكزات النظام الجديد؟ وهل فكروا بالوسائل التي تمكنهم من كسر احتكار المعرفة وفكّ قيود التبعية، واختراق حواجز الإعاقة، وفتح ثقوب في الجدار القائم في وجه الشروق، تتسرب منه أشعة النور؟

وفي محيط أمتهم وحاضرهم وماضيهم ومستقبلهم، ومن أجل تأكيد هويتهم، وتحقيق ذاتهم، واستعادة شخصيتهم؛ هل يملكون القدرة على استيعاب تراثهم، وإدراك واقعهم، كي يتمكنوا من تفكيك هذا التراث بموضوعية، مستخدمين وسائل المعرفة العصرية ومناهج البحث المتطورة، حتى يعيدوا تركيبه بما يصلح لجيلهم ومستقبلهم؟ وهل هم على علم بمكونات ثقافتهم من لغة وشعر وأدب وفلسفة وفقه وتاريخ وعلوم، حتى يضيفوا إليها ما ينميها من أجل أبنائهم وأحفادهم؟

وهل هم على معرفة بما يحرك العصر من علاقات متشابكة بين عوالم السياسة والاقتصاد والاجتماع، ومنجزات التكنولوجيا وأنظمة التواصل والإعلام والمعلومات؟

أم أنهم اكتفوا بما حصلوه من معلومات ترضي طموحهم وتتيح لهم نجاحاً ظاهرياً في نطاق تخصصهم المهني، ثم راحوا يعالجون مشكلات أمتهم بكثير من السطحية، والطفولية، والجهالة، فخاضوا غمار واقعهم المتأزم المتصارع المائج بالتيارات والعواصف والأحزان بلا وعي ولا معرفة، وانجرفوا - وغالباً عن إخلاص وحسن نية - في مستنقعات الطائفية والعرقية والإقليمية والشللية، ودخلوا في دوامة العنف والعنف المضاد، فأثلجوا صدور أعدائهم، ومنحوهم فرصة الاستمتاع بالتفرج عليهم، وهم يتقاتلون ويذبح بعضهم بعضاً، كما يستمتعون بمشاهدة صراع الديكة، أو مصارعة الثيران.

وما هكذا تورد الإبل... ولا هكذا تنعتق الأمم من إسار تخلفها وهوانها، وتنهض من كبوتها وعثارها... إنما يكون الانعتاق والنهوض بتنكب طريق الشعوذة والخرافات والاتكالية إلى طريق العقل والمعرفة لسنن الكون وتغيير الأنفس والمجتمعات.. بالكفّ عن إعمال اليد كالأطفال والإقبال على إعمال الفكر والرأي شأن الرجال من المصلحين والأنبياء... بالتحرر من عقدة العنف واللعب بالنار... بالخروج من عالم الأشياء والأوثان، والدخول بجدية وحزم إلى (عالم الأفكار).

في عالم الأفكار:

ستقول لي: عالم الأفكار رحب فسيح ومتجدد، فإذا ولجتُه فماذا أقرأ؟

وأبادر إلى القول: اقرأ ما تشاء؛ فأنا أومن بحرية القراءة، وحرية الاختيار، وأمقت كل أشكال الوصاية والحجر والرقابة على الأفكار، وأرى في فرض القيود على القراءة سداً يحول بين الإنسان والإبداع، وحاجزاً يعيقه عن التقدم، ويحرمه من الاطلاع على تجارب الآخرين، ويحدُّ من إمكاناته للتغيير والتطوير والاجتهاد وتجاوز الخطأ. بل إني لأشعر بأن أنظمة المنع والقمع والأحادية الفكرية مناقضة للفطرة الإنسانية، لا تلبث هذه الفطرة أن تتغلب عليها، مثل سيل عرم تتجمع مياهه خلف سد، تبحث عن ثقوب ومنافذ لها عبره لإفراغ طاقتها، فإن لم تجد فإما أن تعلوه وتتابع مسيرتها، وإما أن تجرفه بثقلها فتدكه دكّاً، وتمضي في سبيلها.

إن تحديد وجهة النظر، وحجب البصر عن الالتفات إلى يمين أو شمال، وتقييد الرؤية من أجل توجيه المسار، أساليب اخترعها الإنسان من أجل الاستغلال الأمثل للطاقة الحيوانية التي

سخرها الله له، ولم يدر في خلده أن يكون هو ذات يوم أسير هذه القيود. ولئن استطاع الإنسان أن يقيد بصر البغال والحمير، ويضع الحجب على حافتي أوجهها، كي يضمن سيرها في الاتجاه الذي يريد، وأن يعصب عيني الجمل حتى لا يزيغ بصره وهو يدور حول معصرة الزيتون. فإنه لن يستطيع أنْ يطبق النظام ذاته على أخيه الإنسان مهما حاول أن يسترقه ويستعبده... ولئن نجح في ذلك، فإنما ينجح إلى حين، ولسوف يتمرد الإنسان على قيوده ليحطمها وينطلق حرّاً كما خلقه الله.

ولئن زودته فطرته بحب الاطلاع، والرغبة في ممارسة الممنوع، توقاً إلى معرفة سره واستجلاء حقيقته، حتى غدا المنع، وكأنه تحدٍّ لفطرته يحفزه إلى تجاوزه.. ولئن ضرب لذلك التحدي مثلاً اختزنه في ذاكرة الأجيال منذ آدم: (كل ممنوع مرغوب).. فإن التقنيات الحديثة قد زودته بكل الأدوات اللازمة للحصول على مبتغاه، حتى غدا المنع ضرباً من المستحيل.

الوصاية على الأفكار:

إن جميع أشكال الوصاية والحجر الفكري، سواء منها الآبائية أو الدينية أو السياسية، إن هي إلا نوع من الاسترخاء الفكري، ومهما كانت دوافع هذه الوصاية نبيلة.. وإنها في معظم الأحيان لكذلك، فإنها سوف تؤدي بالمجتمع الذي يمارسها إلى التخلف والجمود.

فالوصاية على الأفكار غالباً ما تنطلق من الخوف على ثقافة الأجيال؛ فهي تريد أن تقدم لهم النافع من الأفكار والعلوم، وتحرص على أوقاتهم أن تضيع في الاطِّلاع على الأفكار الميتة التي فات أوانها، أو الخاطئة التي ثبت فشلها، أو المضللة التي تصرفهم عن الصواب، أو الزائغة التي تقحمهم في المتاهات، أو الرخيصة التي تثير غرائزهم الهابطة. ولكن أنى للأجيال أن تتعرف على الحق إذا لم تعرف الباطل، وأن تعرف الصواب إذا لم تعرف الخطأ؟! ثم من ذا الذي يستطيع أن يدعي امتلاكه للحقيقة واحتكاره لها؟! ألم يكن الجيل الذي حاكم (غاليله) لقوله بدوران الأرض حول الشمس، يعتقد أن الأرض ثابتة والشمس هي التي تدور حولها؟ ألم يكن دوران الشمس حول الأرض هو الحقيقة الثابتة لدى كل الأجيال التي سبقت غاليله، وكان غاليله يملخ في الباطل والغواية في نظرها؟! فهل الحقيقة هي التي تغيرت؟ أم الفكر الإنساني هو الذي تغير؟! الأرض كانت وماتزال تدور قبل غاليله وبعده، وما يزال الإنسان يوالي كشوفه العلمية ليصحح أو يضيف إلى مفاهيمه عن الحقيقة مفاهيم جديدة.

الحرية هي المناخ الملائم لنمو الأفكار وتطورها، والحجر الفكري لا يستطيع إلا أن يؤخر هذا النمو إلى حين.

إن الاسترخاء الفكري، الذي ينجم غالباً عن الاطمئنان إلى صحة وسلامة محصولنا الثقافي، في أي موقع كنا، والذي يدفعنا إلى فرض وصايتنا الفكرية على الأجيال، وحملها على الاكتفاء بثقافتنا ومفاهيمنا على أنها هي الحق الذي لا مرية فيه، ولا حق غيره، سوف يؤدي بهذه الأجيال إلى الجمود والتخلف. فالثقافة التي لا تتجدد، تشيخ ثم تموت ويتخطاها الزمن.. ولا شيء يولّد الأفكار ويصقلها وينميها مثل الحوار، والاطّلاع على الرأي الآخر، واحترامه، ومجادلته بالتي هي أحسن.

☆ ☆ ☆

● سجل وقت انتهاء قراءتك لهذا النص على جدول السرعة والاستيعاب للاختبار الثاني في الصفحة (٥٩)، ثم ابدأ بالإجابة على أسئلة الاستيعاب، واضعاً إشارة (✔) على الجواب الذي ترى أنه الأكثر مطابقة لما ورد في الكتاب:

أسئلة الاستيعاب للاختبار القَبْليّ الثاني

(١) أهداف القراءة خارج نطاق التخصص:

١ - قضاء وقت ميت، أو دفع سأمة عارضة، أو جلب نوم بعد سهاد. ☑

٢ - الترويح عن النفس، وتوسيع الثقافة، والاستجابة لأشواق دينية. ☐

٣ - الاطلاع على كتب الألغاز والسحر والشعوذة والجريمة وغرائب العالم. ☐

(٢) لمواجهة تحديات العصر ، علينا أن :

١ - نحتفظ بالمعلومات التي ورثناها من الآباء، دون أي تعديل عليها أو حذف منها . ☐

٢ - نتعلم التكنولوجيا الحديثة، ونطبقها بغض النظر عن محيطها الاجتماعي، والمناخ الثقافي الذي نشأت ضمنه . ☐

٣ - نبدع في تراث الآباء، وفي علوم العصر ، حذفاً وإضافة، بعد تحليلهما وفهم الأرضية الثقافية لكل منهما . ☑

(٣) أبناؤنا الذين عادوا من الغرب يحملون علومه :

١ - كانوا مؤهلين فكرياً وقومياً وإنسانياً، مثلما كانوا مؤهلين علمياً وتكنولوجياً . ☐

٢ - تم استيعابهم في بلدانهم ، وطبقوا علوم الغرب فيها على الوجه الأكمل، رغم اختلاف الأرضية الثقافية بين بلدانهم والبلدان التي نشأت فيها هذه العلوم . ☐

٣ - بقي معظمهم أو عاد ليخدم الحضارة التي علمته ، نظراً لافتقاره في بلده إلى المناخ الثقافي الملائم لما تعلمه . ☑

(٤) النظام الدولي الجديد الذي يمتلك المعرفة والتكنولوجيا :

١ - يسعى لتعميمهما على الأمم الفقيرة والمحرومة منهما لمساعدتها على الارتقاء . ☐

٢ -يستأثر بهما، ويحجب أسرارهما عن الأكثرية المحرومة، حفاظاً على امتيازاته. ☑

٣ - يطور أنظمة التواصل والإعلام والمعلومات لخدمة الإنسانية، وتيسير سبل الحوار بين الحضارات. ☐

(٥) انعتاق الأمم من تخلفها، ونهوضها من كبوتها، إنما يكون:

١ - بإعمال العقل، والتعرف على سنن الكون وتغيير الأنفس والمجتمعات، والدخول بجدية في عالم الأفكار. ☑

٢ - بإعمال اليد، والثورة، واستعمال العنف والعنف المضاد، والتخلص من الآخر المخالف في الرأي. ☐

٣ - بترك المشكلات للزمن يحلها، دون تدخل منا قد يؤدي إلى تعقيدها. ☐

(٦) الرقابة على الأفكار، وفرض القيود على القراءة:

١ - ضرورة لصيانة ثقافة الأمة من العبث والانحراف. ☐

٢ - حاجز يعيق تقدم الأمم، ويشل قدرتها على الإبداع. ☑

٣ - الرقابة قادرة على تطبيق أنظمة المنع، رغم التطور المذهل في تقنيات الاتصال. ☐

(٧) ....

١ - للحقيقة وجه واحد؛ لا يقبل التعدد ولا التجزئة، فلا يمكن أن يمتلك الحقيقة شخصان، لكل منهما رأي يختلف مع الآخر. ❑

٢ - الحقيقة ثابتة أزلية، لا تتغير ولا تتبدل مع الزمن، ولا يمكن لحقيقة آمن بها الناس في القرون الخالية، أن تفقد قيمتها في القرون التالية. ❑

٣ - الحقيقة خاضعة للدليل والبرهان، وقابلة للتعديل والتبديل إذا ظهرت براهين جديدة تنقض السابقة، فدوران الشمس حول الأرض ظل حقيقة ثابتة، يهدر دم منكرها قبل غاليله، وأصبحت بعده خرافة يتندر بذكرها. ☑

(٨) الوصاية على الأفكار:

١ - تحمي الأجيال من خطر التلوث الفكري، وتوفر عليها عناء البحث للكشف عن الزيف. ❑

٢ - تفقد الأجيال القدرة على تكوين المناعة ضد الأفكار الزائفة، وتضعف مقاومتها ضد محاولات الاختراق الثقافي. ☑

٣ - تنسجم مع فطرة الإنسان، وتلائم طبيعته، وتريحه من عناء التفكير. ❑

(٩) ....

١ - الأفكار كائنات حية، تتكاثر بالتزاوج وتتوالد وتنمو ثم تشيخ وتموت. ☑

٢ - الأفكار تراث خالد تتناقله الأجيال، لا سبيل إلى تعديله أو تجديده. ❑

٣ - الأفكار إما حق نقبله، أو باطل نرفضه ونعتز له، ولا جدوى من الحوار والاحتكاك بينها. ❑

(١٠) الاطمئنان إلى صحة محصولنا الثقافي:

١ - يُعزز ثقتنا بأنفسنا، ويدفعنا إلى مزيد من العطاء الفكري. ☑

٢ - يحصِّن ثقافتنا من الاختراق، ويحميها من الدخيل. ❑

٣ - يدفعنا إلى الاسترخاء الفكري، الذي يؤدي بنا إلى الجمود والتخلف والعجز عن التجدد والنماء. ❑

- اتبع الخطوات نفسها التي اتبعتها لمعرفة سرعتك القرائية في الاختبار الأول:

- إما بإجراء العمليات الحسابية على الجدول ص (٥٩).

- أو بالاستعانة بالجدول التالي، مقرباً المدة الزمنية التي استغرقتها بالثواني إلى أقرب رقم إليها.

ثم دوِّن هذه السرعة على الجدول ص (٥٩).

مجمل الثواني		السرعة ك / د
٢٤٠	←	٤٥٠
٢٥٥	←	٤٢٥
٢٧٠	←	٤٠٠
٢٨٥	←	٣٨٠
٣٠٠	←	٣٦٠
٣١٥	←	٣٤٥
٣٣٠	←	٣٣٠
٣٤٥	←	٣١٥
٣٦٠	←	٣٠٠
٣٧٥	←	٢٨٥
٣٩٠	←	٢٧٥
٤٠٥	←	٢٦٥
٤٢٠	←	٢٥٥
٤٣٥	←	٢٤٦
٤٥٠	←	٢٣٩
٤٦٥	←	٢٣٣
٤٨٠	←	٢٢٥
٤٩٥	←	٢١٨
٥١٠	←	٢١٢
٥٢٥	←	٢٠٦
٥٤٠	←	٢٠٠
٥٥٥	←	١٩٥
٥٧٠	←	١٩٠

مجمل الثواني		السرعة ك / د
٥٨٥	←	١٨٥
٦٠٠	←	١٨٠
٦١٥	←	١٧٦
٦٣٠	←	١٧٢
٦٤٥	←	١٦٨
٦٦٠	←	١٦٥
٦٧٥	←	١٦١
٦٩٠	←	١٥٧
٧٠٥	←	١٥٣
٧٢٠	←	١٥٠
٧٣٥	←	١٤٧
٧٥٠	←	١٤٥
٧٦٥	←	١٤٢
٧٨٠	←	١٤٠
٧٩٥	←	١٣٨
٨١٠	←	١٣٥
٨٢٥	←	١٣٢
٨٤٠	←	١٣٠
٨٥٥	←	١٢٧
٨٧٠	←	١٢٥
٨٨٥	←	١٢٢
٩٠٠	←	١٢٠

وإليك، فيما يلي جدولاً بأرقام الإجابات الصحيحة لأسئلة الاستيعاب للاختبار القَبْليّ الثاني، دوّن عليه رقم إجابتك الفعلية، وضع علامة رقم (١) لكل إجابة مطابقة للإجابة الصحيحة:

رقم السؤال	رقم الإجابة الصحيحة	رقم الإجابة الفعلية	علامة للإجابة المطابقة
١	٢	١	
٢	٣	٣	✓
٣	٣	٣	✓
٤	٢	٢	✓
٥	١	١	✓
٦	٢	٢	✓
٧	٣	٣	✓
٨	٢	٢	✓
٩	١	١	✓
١٠	٣	١	
مجموع الإجابات المطابقة			٨

سجل هذا المجموع في الفراغ المناسب على جدول الاختبار الثاني (ص ٥٩).

لاحظ أنك الآن قد أجريت اختبارين لمعرفة سرعتك ومدى استيعابك القبليين للقراءة، ولمعرفة المعدل الوسطي لكل من السرعة والاستيعاب يمكنك تطبيق المعادلتين التاليتين:

السرعة في الاختبار القبلي الأول .....١٠٧..... ك/ د.

السرعة في الاختبار القبلي الثاني .....١٦٧..... ك/ د.

المجموع : .....٢٧٤..... ك/ د.

متوسط السرعة في الاختبارين = $\frac{٢٧٤}{٢}$ = ...١٣٧..... ك/ د.

الاستيعاب في الاختبار القبلي الأول .....٥..... درجة.

الاستيعاب في الاختبار القبلي الثاني .....٨..... درجة.

المجموع .....١٣..... درجة.

متوسط الاستيعاب في الاختبارين= $\frac{١٣}{٢}$ = ...٦،٥..... درجة

والآن، مهما كانت سرعتك واستيعابك، فبإمكانك أن تتوقع زيادة بنسبة ٥٠٪ على الفور تقريباً فيهما.

وكل ما ينبغي لك القيام به لتحقيق ذلك أن تُطبق هذه التقنيات البسيطة التي سنضعها بين يديك بتفصيل أكبر في الفصل التالي.

وتأكد من أنك الآن تقرأ في جوٍ مُريح : كمقعدٍ مُريحٍ، وطاولةٍ، أو سطحٍ ثابت للكتابة، وإضاءة جيدة وغرفة هادئة. واعلم أن قابلية التركيز، وغمس نفسك بشكل شاملٍ وقابلٍ للاستمتاع بالمادة سيكونان ناقصين إذا لم يكن الجو مساعداً **بشكل معقول** على القراءة الفعالة، لكن هذا النقص الذي قد ينجم عن عدم توفر الجو المناسب لاينبغي أن يكون مسوغاً للإنسان ألا يقرأ إذا لم تتوفر هذه الشروط؛ لأن الحكمة تقول: **مالا يُدرَك كله لا يُترك جلُّه**.

وعندما تقرأ:

- انطلق عن طريق تحريك أصبعك عبر الصفحة سطراً وراء سطر. ابدأ من اليمين إلى اليسار، ثم ارجع بيدك إلى اليمين، كالآلة الكاتبة، لتتحول إلى السطر الأدنى. حَرِّك يدك بسرعة مريحة، ولا تشعر بأن عليك أن تعجل. وينبغي لعينيك أن تتعقبا أصبعَكَ السائرَ بدقة.

- لا تنكُص أثناء القراءة، أي لا تسمح لنفسك بالتوقف عند أي نقطة لتلقي نظرة على ماسبق أن قرأته، بل أجبر نفسك على التقدم حتى وإن بدا لك أن شيئاً ما قد فاتك، أو أن انتباهك قد شرد بشكل مؤقت.

- حاول امتصاص **مجموعاتٍ** من الكلمات أثناء القراءة عوضاً عن النظر إلى كل كلمةٍ بشكل منفرد. لكن هذا ينبغي أن يتم بطريقة مريحة؛ أي إذا شعرت بالارتياح وأنت تلتقط كلمتين أو ثلاث فقط دُفعة واحدة، ودون أن تُشعر نفسك أنك مُجبر على تجريب أربعٍ أو خمسٍ كلمات.

إذا كنت والداً أو والدة، اجعل ابنك يشاركك بعض هذه المبادئ الأساسية،

وشجِّعهُ على تجريبها أكثر ما يمكن من المرات . إنه سيجرب لفترة ثم يهدد بالتوقف ، **لأنه عمل في غاية الصعوبة**، أو أنه **لايبدو في نظره إجراء سليماً** . لكن عليك أن تضع في حسبانك ردَّ الفعل هذا ؛ لأنه الاستجابة الأَولَية التي تُلاحَظُ عند تعلم أي مهارة جديدة .

ولا تُعجِّله، بل اقترح عليه بعض هذه التقنيات ، وطَبِّقها على نفسك ، وستكون مُتعتك في زيادة سرعة قراءتك خير حجة لك لإقناع ولدك .

وإنَّ قدرتك على الحفظ - حالما تُنهي قراءة هذا الكتاب ، وتتعلم وتمارس مهارات أخرى سنعرضها عليك - يجب أن تزداد بشكل مثير ، ولابد لسرعتك الأصلية في القراءة من أن تقفز إلى ضعفين ، أو ثلاثة أضعافٍ ، أو إلى أربعة أضعاف ، وقد تحلق أيضاً إلى مستويات أعلى من ذلك بكثير .

تسـريع القـراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل الثاني

الخطوة الأولى نحو التحليق الفكري

القراءة الدوصوتية

الخطوة الأولى نحو التحليق الفكري

القراءة الدوصوتية

يتضمن التحليق الفكري تشغيل مجموعة واسعة من المهارات، التي يتوجب على الطلاب أن يُنَمُّوها بشكل تدريجي خلال أسابيع أو شهور، ليتحقق استيعابٌ وترتيبٌ فَعَّالان لأي مادة مطبوعة، هذا بالإضافة إلى تقنياتٍ لزيادة سرعة القراءة بنسبة ٥٠٪ أو أكثر، بحيث تَحْدُثُ ثورة فورية في الدراسة. وينبغي للطالب الذي يصبو إلى التحليق الفكري أن يضع نُصْبَ عينيه الانتقال بشكل نظامي، وخطوةً خطوة، من طورٍ إحدى المهارات إلى التي تليها.

عليك أن تدرك أولاً ما المقصود من خطوة **مهارة التحليق الدراسي الدوصوتي**: فماذا يتضمن هذا الطور بالضبط؟ ينبغي أن تفهم بعض الأمور حول ما يمكن أن يُطلق عليه **صوتك الخفي**؛ إنه الوضع الذي تعروك فيه رغبة للفظ الكلمات دون صوت، ولا حتى أن تتلفظ بها بتمتمةٍ تكاد لا تُسمع، وتقرأ من اليمين إلى اليسار سطراً سطراً، لتُنهي الصفحة وتنتقل إلى الصفحات التي تليها. ويُطلَق على هذه القراءة أحياناً: القراءة **السطرية الدوصوتية**؛ فالكلمات تنطلق في الرأس **بأدنى من مستوى الصوت**، وتُقرأ أفقياً، حيث يظهر ذلك من خلال الحركة السائدة لعَيْنَي القارئ، المتجهتين من اليمين إلى اليسار.

لكنَّ هدفك هو الانتقال من هذه المرحلة إلى ما يُدعى **الآلية البصرية الشاقولية**، حيث تكتفي بالإدراك البصري، وهي مرحلة تتميز بالاندفاع السائد للعينين عمودياً باتجاه أسفل الصفحة.

وجُلُّ ما سيرد، من الآن فصاعداً في هذا الكتاب، مُكَرَّس من أجل العرض التفصيلي للمهارات التي ستساعدك على أن تصبح قارئاً بصرياً شاقولياً. لكنَّ هذا سيكون بعد أن تَبْرعَ في القراءة السطرية الدُّوصَوْتية.

ومع ذلك فإننا سنحتاج إلى القراءة السطرية الدوصوتية - مهما برعنا في الطريقة الشاقولية - فيما يلي:

١ - **الشِّعر**: قد يكون من الأفضل ترنيم القصيدة بصوت عالٍ من أجل التفاعل مع فِكْرِ الشاعر وأحاسيسه.

٢ - **الكتابِ النثري ذي المادة الكثيفة**: إذا صعُب عليك استيعاب مفردات نصٍ ما، قد تضطر إلى التباطؤ، وإلى قراءة سطر وراء سطر؛ من أجل الاستحواذ على المعنى الكامل، كالكتب العلمية المركزة، وغيرها. (مع العلم أنه يُفضل أحياناً مع مثل هذه النصوص اللجوء إلى القراءة الشاقولية بسرعة، ثم العودة إلى الفقرات الأكثر صعوبة بالطريقة السطرية الدُّوصوتية).

٣ - **النظرة الثانية**: حينما تخفق في فهم ما أراد الكاتب، أو تشعر أن الكاتب نقل فكرة بطريقة خاصةٍ جداً، أو وصل إلى عبارة ذات دور يُلزم بمزيد من التأمل؛ ربما ترغب بالعودة إلى ذلك الجزء وتتريث عنده لحظات.

٤ - **الفكاهات**: من الضروري عادةً الدمدمةُ من أجل تقييم الفكاهات، أو الحكايات القصيرة، أو الأقوال المأثورة التي تفتقر لبعض الترابط.

٥ - الحِوار : يكون القُرّاء البَصَريون الشاقوليون أذكياء عندما يتباطؤون **ويسمعون** الكلمات المتبادلة بين الشخصيات، وقد يرغبون في الاستمتاع بمشهد يمليه عليهم النص الذي يقرؤونه.

ويذكر في هذا الصدد أن أحد المدرسين، في معهدٍ لتعليم السرعة في القراءة، بالرغم من أنه يستطيع قراءة آلاف كثيرة من الكلمات كل دقيقة، وقد أثبت براعته في محاضرات عامة وعلى التلفاز - تجده يهبط إلى سرعة ٨٠٠-٩٠٠ ك/ د عند قراءة القصص العلمية، ولا ضير في ذلك على الإطلاق، فمثَله في ذلك كمثل رجل ماهر يقود سيارته؛ فهو يتمتع بخبرة كافية تُمكنه من قيادتها بأقصى سرعة ممكنة، لكنه يرى أحياناً أنه مضطر إلى الهبوط إلى سرعة أدنى، وذلك حسبما تمليه عليه ظروف الطريق. وأخيراً، يُعتبر التنقل بين النهجين حكمة يتحلى بها القارئ.

السبيل إلى تحسين قراءتك بصوتك الخفي :

تعتبر القراءة الدوصوتيةالسطرية ذات أهمية بالغة من أجل التحليق الفكري في القراءة البصرية الشاقولية. ولكن كيف السبيل إلى تحسين هذه المهارة؟

أولاً، بإجراء تقدير دقيق لسرعتك في القراءة بالطريقة الدوصوتية السطرية.

ثانياً، عليك أن تتعلم التشوُّقَ إلى التغلب على مراحل السرعة التي تواجهها، وبشكل آلي، عند ازدياد سرعتك.

ولابُدَّ لك من أن تتوقع المرور بالمستويات التالية خلال تطويرك لمهاراتك الدوصوتية السطرية :

١ - من ٢٠٠ - ٤٠٠ ك/ د: تقرأ بكفاءةٍ قليلة نوعاً ما، مع ظهور نُكوصات مؤقتة أو متكررة، حيث تتوقف وتعود إلى ما قرأت، ويميل ذهنك للشرود، ويكون تركيزك ضعيفاً نسبياً.

٢ -من ٤٠٠ - ٦٠٠ ك/ د: تتحسن قراءتك الدوصوتية السطرية، ويندر نكوصك، إن حدث، ويتحسن استخدامك للحركة البسيطة التحسطرية لديك وسيرك معها.

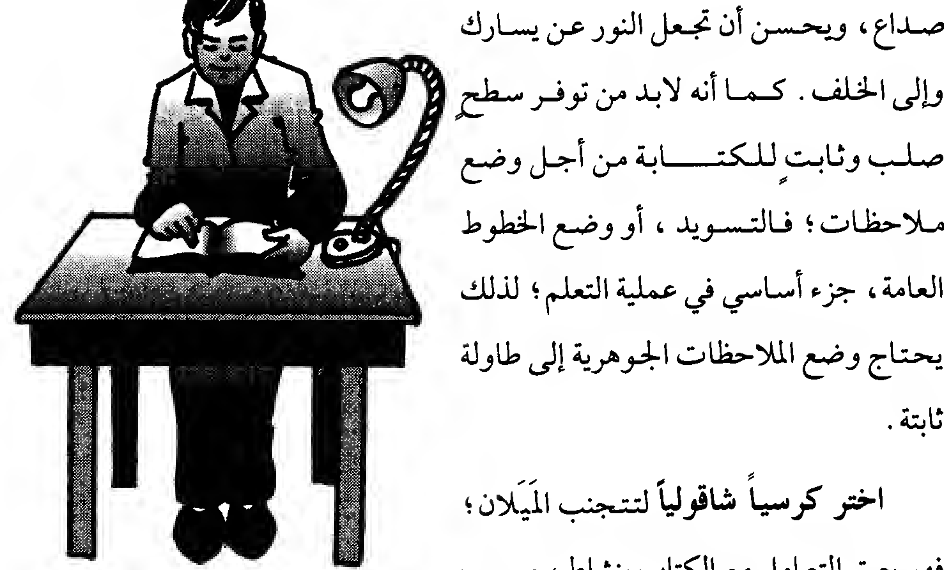
٣ - من ٦٠٠ - ٩٠٠ ك/ د: وهي السرعة القصوى التي يتوقع الطالب الوصول إليها من خلال هذه الطريقة، وفيها لا تَنكُص، ويكون تركيزك عالياً، كما تشتغل الحركات التحسطرية لديك مع حركات عينيك السطرية بأعلى كفاءة. لكن هذا الطَّوْر يمكن أن يُطلق عليه **حاجز الصوت** بالنسبة لسرعة القراءة، وستحتاج لتَخَطِّيه إلى وسائلَ وتقنياتٍ مختلفة. وعند هذه النقطة تصبح القراءة البصرية الشاقولية، ومراحل الدراسة الأكثر تعقيداً، ضرورية. وعلى الرغم من وجود حدود للسرعة في هذه الطريقة، يبدو من يستخدمُها لغير المتمرسين بها شديدَ البراعة، نظراً لمروره على الصفحة المطبوعة بسرعة كبيرة؛ فالفرق مذهل بين المستوى الأعلى للطالب الذي يقرأ بهذه الطريقة وقراءة الطالب المتوسط بالطريقة نفسها في كثير من النواحي.

وبإمكاننا أن نعدك بأنك ستتمكن من اختراق هذا الحد إلى عالم التحليق الفكري - **إذا** حفظت بادئ ذي بدء أسس القراءة الدُّوصوتية السطرية التالية، التي سبق التنويه إليها.



تأكدمن أنك تستطيع رؤية الصفحة؛ فلا تُبعد الصفحة إلى امتداد ذراعيك ولا تجعلها تحت أنفك، وضع نظاراتٍ مناسبة إذا دَعت الحاجة، وإلا فإن ذلك سيؤثر آلياً على كفاءتك وعلى سرعتك في القراءة.

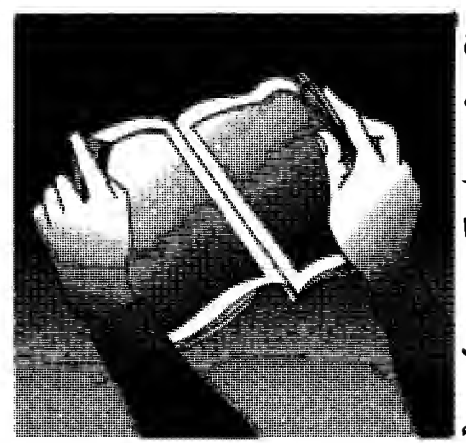
اختر جواً هادئاً ومُريحاً؛ كغرفة أو زاوية هادئة وبأقل ما يمكن من المُشغلات، وذات إضاءة مناسبة تساعد على تيسير القراءة؛ فالعَتَمة تُجهد عينيك عند تَقَصي الكلمات، والضوءُ الوَهاج يؤدي إلى النتيجة نفسها كذلك، فضلاً عن أنه قد يؤدي لحالات صداع، ويحسن أن تجعل النور عن يسارك وإلى الخلف. كما أنه لابد من توفر سطحٍ صلب وثابتٍ للكتابة من أجل وضع ملاحظات؛ فالتسويد، أو وضع الخطوط العامة، جزء أساسي في عملية التعلم؛ لذلك يحتاج وضع الملاحظات الجوهرية إلى طاولة ثابتة.



اختر كرسياً شاقولياً لتتجنب المَيَلان؛ فهو يعيق التعامل مع الكتاب بنشاط، ويسبب مشكلات كبيرة عند أخذ الملاحظات،

وكذلك الأمر بالنسبة للرجوع كثيراً في الاستناد إلى الخلف، وكلما كان الوضع في الجلوس أقرب إلى الشاقولي كان توفيرك للدقائق أكثر خلال دراستك.

أُنشر كتابك؛ فإن بعض الاعتبارات الميكانيكية لها أهمية بالغة من أجل زيادة السرعة، ومنها نشر الكتاب بالكامل لتسهيل عملية تقليب الصفحات، وهو أساسي جداً عند بلوغ سرعات كبيرة. ويُقصد من ذلك وضع الكتاب على كعبه وضغط ورقتي غلافه بالإبهامين حتى يستوي مع سطح الطاولة، ثم القيام بذلك مع مجموعات متساوية ومتتالية من أوراقه إلى أن يستقر بالكامل وهو منبسط، ثم ليِّن الزوايا العليا والسفلى للصفحات لتحريرها عن بعضها؛ كي تتجاوب معك عند التقليب، ولكي لا تضطر إلى التوقف، أو التعطل، بسببها أثناء القراءة.

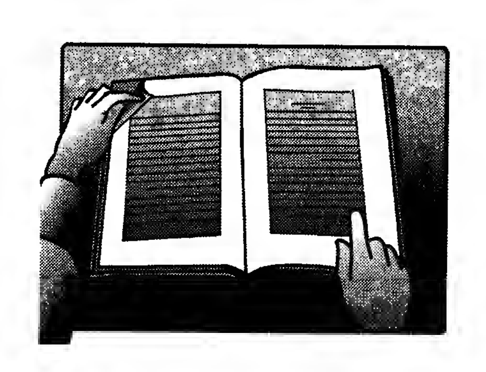


عليك أن تصبح ماهراً في تقليب الصفحات؛ إذ إن تقليب الصفحات بكفاءة يُعتبر أداةً آليةً رئيسية من أجل الارتقاء إلى المراتب العليا في سرعة القراءة، وللوصول إلى هذه الكفاءة عليك أن تجلس جلسةَ نشاط. والقُرَّاءُ الأفضل هم الذين ينهمكون في الحركة عبر المادة المطبوعة ويهيئون كل ما يلائمهم في سبيل الاستيعاب واستعمال المعلومات الجديدة.

ولكي تصبح ماهراً في تقليب الصفحات، عليك أولاً أن تستقيم في جلوسك،

وتبسط قدميك على الأرض؛ فكل انحراف يؤثر على الزمن، وهذا - مع اختيارك لمعدل تقليب الصفحات - يشجع على الانهماك ويزيد التركيز.

والآلية الأفضل من أجل تقليب الصفحات هي بسط الكتاب على الطاولة ووضع الساعد الأيسر مع اليد على طول القسم الأيسر من الكتاب بحيث تكون أصابع اليد اليسرى مستقرة بلين عند زاويته اليسرى العليا، وينبغي أن تتحرك سبابة اليد اليسرى تحت الصفحة عند الزاوية العليا من الجهة اليسرى، وبتطبيق ضغط ضئيل بأصابع اليد اليسرى على أعلى الصفحات التي في هذه الجهة ترتفع الصفحات قليلاً بحيث تستطيع إدخال سبابتك تحت الصفحة الأولى. (وتُعكس الجهات في اللغات الأجنبية).



وبينما تكون يدك اليسرى والسبابة بهذا الوضع تستطيع دفع الصفحة قليلاً حالما تُنهي قراءة القسم الأسفل من الصفحة اليسرى، ومن الضروري أن تكون يدك وسبابتك بهذا الوضع عند وصولك إلى منتصف الصفحة اليسرى في القراءة. وعندما تُنهي الصفحة، وتقلبها، أعد وضعية يدك اليسرى والسبابة لتستعد لقلب الصفحة التالية. وهذه الطريقة مجرد اقتراح؛ فالمهم في هذه المرحلة أن تجد لنفسك وضعاً يَسْهُلُ معه تقليب الصفحات بأقل وقتٍ ممكن.

استعمل حركة اليد تحت السطور، بتحريك يدك اليمنى من اليمين إلى اليسار



تحت السطر الذي تقــرؤه. وهذا يســاعــد حركات عـينيك على متابعة يدك بالسرعـة المقـررة، كـمـا أن استـمـرار هذه الحـركـة يمنع عــينيك من التــوقف عند مـوضعٍ مـعين في النص، ويدفــعك إلى التــقــدم في النص، ويُضائل أو يُزيل النكوص. ويكون ذلك على النحو التالي:

اُبسط راحة يدك بارتياحٍ على الصفحة، وحرك رؤوس أصابعك بهدوء عبرها، وتحت السطر الذي تقرؤه تماماً. وعند نهاية السطر ارفع أصابعك قرابة ١ سم، ثم أعدْ يَدك وفق مسير خطٍ مائل إلى بداية السطر التالي **ولا تتجاوز أي أسطر!** وهكذا إلى نهاية الصفحة.

لا تنكُص وأنت تقرأ، فقد تُساورك رغبة في إعادة قراءة فكرة قرأتها،.. قاومها! وصدق أنَّ الفرصة متوفرة أمامك للعودة في أعقاب جلسة الدراسة، أو القراءة، لكنك ستجد فيما بعد، وعلى الدوام، أنك قد التقطت تلك المادة التي ظننت أنها فاتتك، أو تجد في النهاية أن ما فاتك لم يكن ذا أهمية، ولا تحرك رأسك جيئة وذهاباً أثناء القراءة.

ويجد بعض الناس مُتعة في إعادة القراءة والشرود، وفي ا النكوص، لكن هذا يورث عادةَ إعادة قراءة العبارات والبطء في الإنجاز. وبإمكان الطلاب تحطيم هذه العادة السيئة إذا لم يسمحوا لأنفسهم بهذه المتعة، ومن هنا تبدأ سرعاتهم في القراءة بالتحليق.

ويخشى بعض القُراء أن يفوتهم شيء جوهري، فيُجهدون أنفسهم بإعادة القراءة مرة ومرتين، أو أكثر؛ لاستحواذ كل شيء. لكنْ لسوء الحظ أن هذه الطريقة تُقلل الاستيعاب والفهم. بل جميع الدراسات تؤيد أن التواصل في القراءة السريعة النظامية، مع النُّدرة في النكوص - أو من دونه - يزيد الاستيعاب. إذن، من الضروري وضع الخوف جانباً وغذ السير نحو قراءة أسرعَ وأكثرَ فعالية. وهذا الخوف يَظهر كثيراً في مراحل مابعد ٩٠٠ ك/ د، حيث تقنيات الإبصار الشاقولي، وحيث يَستَبعدُ القُراء إمكانية فهم أي شيء، لكن العكس هو الصحيح؛ فإن فهمك يزداد، وسرعتك في القراءة ترتفع بشكل مثير أيضاً.

ولتوضيح ذلك دعنا نجرب اختباراً آخر في القراءة مع مراعاة التعليمات التي ذكرناها آنفاً. جهز ورقة وقلم رصاصٍ واقرأ في ساعتك ما يُشير إليه عقربا الدقائق والثواني، وسجل توقيت البدء بدقة، علماً بأن عدد كلمات هذا النص هو (٢١٥٠)، سجله أيضاً، على جدول الاختبار الثالث، ثم ابدأ القراءة الآن:

جدول السرعة والاستيعاب للاختبار (التجريبي) الثالث

ساعة　　دقيقة　　ثانية

وقت الانتهاء: [(▭ × ٦٠) + ▭] × ٦٠ + ▭ = ▭ ثا

وقت الابتداء: [(▭ × ٦٠) + ▭] × ٦٠ + ▭ = ▭ ثا −

مدة القراءة: (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) ▭ ثا

سرعة القراءة: عدد كلمات النص / مدة القراءة بالثانية = ٢٥٠٠ / ▭ = ▭ × ٦٠ = ▭ ك/ د

مدى الاستيعاب: عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = ▭

موجز من أجل صحة جيدة وحياة طويلة[1]

إن الصحة الجيدة لا تعني عدم وجود المرض - على الرغم من أن الكثيرين يُصرُّون على ذلك - بل تعني: الحَمَاسَ الشديدَ، واللَّياقةَ، والقُوَّةَ. فإذا ضربنا الولايات المتحدة مثلاً في ذلك لرأينا أن الصحة الجيدة فيها ليست وافرة على نحوٍ جَليٍّ. فالأمريكيون في هذه الأيام يزدادون نعومة وضعفاً وقُعوداً. وإن الأمريكي المتوسط يصل إلى الشيخوخة البدنية قبل وصوله إلى الشيخوخة الميقاتية بزمن طويل. إننا فخورون بأنفسنا، وبالمهارات والبَرَاعات الفنية التي جعلت الحياة أيسر من ذي قبل بكثير وأكثر راحة، إلا أنه من سوء الحظ أنَّ جَعْلَ الحياة أيسر لا ينسجم مع جعلها أوْفَرَ صحَّةً. وبوجه عام، كلما كانت الحياة أيسر كانت مُدَّتُها أقصر.

تَمَعَّن في وضع الرجل المتوسط الذي لم يصل بَعْدُ إلى الثلاثين من عمره، فترى جسمه أقرب إلى أواسط العمر منه إلى الشباب؛ وضَعْهُ قيد الاختبار المناسب للشباب النشيط الذي ينبغي أن يكون عليه في هذا السِّنّ. فهل يستطيع أن يركض ثُمُنَ ميل (٢٠٠ م)؟ هل يستطيع أن يركضَ صاعداً مجموعتين متواصلتين من درجات سُلَّم دون توقف أو تَمَهُّلٍ على نحوٍ غير ملائم لاسترداد أنفاسه؟ هل يستطيع أن يسبح مئة وخمسين متراً متواصلة؟ إنه في الحقيقة لا يستطيع. ولم تُفْلِحْ سوى نسبة ضئيلة من الرجال في حماية شبابهم وصحتهم والمحافظة عليهما عن طريق الحرص على لياقتهم.

إن جسم الإنسان دوماً في حالة حرب - من لحظة الولادة حتى الشيخوخة - ضدَّ البيئة، وضدَّ الجراثيم والحُمات والكائنات الحية المجهرية بجميع أنواعها. ولكي يخوض الجسم هذه المعارك المتواصلة لا بد أن يكون في حالة بدنية جيدة. فالافتقار إلى اللياقة يجعل الإنسان عرضة لكل نوع من أنواع المرض، إذ كلها تترقب في الأجنحة منتظرة فرصة للانقضاض.

---

(١) الموسوعة الطبية الكاملة للأسرة، ترجمة أنس الرفاعي، دار الفكر، دمشق، ط١، ١٩٨٧م.

ويبدو أننا قَصَّرنا جهودنا في الثقافة لتخدمنا في تحقيق أكبر قَدْرٍ ممكن من التراخي والكسل، فتجدنا نركب السيارات إلى العمل، ونركب المصاعد للوصول إلى المكاتب، ونجلس إلى طاولات، وننزل بالمصاعد، ونعود إلى المنزل راكبين، ونجلس عند تناول الطعام، ثم نجلس في دار (سينما) أو في مواجهة الرائي عدة ساعات ثم إلى الفراش. فنحن في الواقع متفرجون بدلاً من أن نكون مشاركين؛ ولا يختلف الوضع عن ذلك أيضاً بالنسبة للمرأة العاملة على الرغم من أن رَبَّةَ البيت تتمتع بوضعٍ أفضل، نظراً للنشاط الكبير الذي تفوقها به عندما تقوم بتنظيف بيتها وغسل ثياب أسرتها، وبالتَّبَضُّع وحمل الحاجات والرَّفع، ومجاراة أبنائها والاضطلاع بحاجاتهم؛ وإنها لفي وضعٍ أفضل بكثير من وضع زوجها القُعُوديِّ (الكثير الجلوس) وإن الإحصائيات لَتُثْبِتُ ذلك.

وإنه لمن أَفْدَحِ الأخطاء الاعتقاد أن الحفاظ على لياقتنا إنما يتحقق من خلال سهولة حياتنا، لأن الإنسان ليس آلة ؛ فهو ليس كالسيارة لأنه لا يدوم فترة أطول مع قلة الاستعمال، بل على العكس من ذلك كلما زاد عدم استعماله لجسمه **تناقصت فترة دَوامة وصُمُوده!** فَمُدَرِّبُ الحصان يعلم أن حصانه يجب أن يركض ويتدرب كُلَّ يوم، والأمر نفسه ينطبق على جميع الحيوانات الأخرى ، ومن ضمنها الإنسان. فالإنسان حيوان بَدَني لأن ساقيه تزيدان في طولهما عن نصف طول جسمه، وقد أعطيَ هذا التكوينَ من أجل أن يمشيَ ويركض، ويتسلق ، ويحمل؛ أجَلْ، وليُقَاتل بيديه، وقدميه، وقلبه عند الضرورة. يحتاج الإنسان إلى نشاط بدني شديد متواصل من أجل أن يقوى ويبقى سليماً.

ولقد ساهمت حضارتنا في تحقيق تقدم واسع وعجيب، وقلصت ألم المرضى وتعاستهم لكننا لا ينبغي أن ندع الحضارة تسحقنا. وإنه لَوَاضحٌ أنَّ خفايا الحياة وألغاز العيش تتطلب من كُلٍّ منا أن يكون مراكب مليئة بالحيوية والنشاط - إذ كلما ازداد نشاطنا وزادت حيويتنا ازدادت قوتنا ومقدرتنا.

تَلَوُّثُ الجوّ: إن تلوث الهواء وباءٌ عَمَّ العالم بأسره، ولقد ساهَمَ مؤخراً في زيادةِ مفاجئةٍ في

نسبة إصابات سرطان الرئة، والنُّفاخ، والتهاب القصبات، بالإضافة إلى أمراض تنفسية أخرى لا يعلم عددها إلا الله، لكننا متأكدون من أنها هائلة. ولقد تَمَّ تَصْنيف ما يزيد عن أربعين مادة تتراوح بين المؤذية والسامة - بكل ما في السُّمِّيَّة من معنى - تتواجد كلها في أجواء مدننا (منها الهِدْروكَرْبونيات، وأكاسيد الآزوت، ودخان ثاني أكسيد الآزوت، والغبار الكثيف، وأكاسيد الكبريت، وأول أكسيد الكربون، وغيرها كثير). ففي مدينة (سيتْل)- على سبيل المثال - تؤدي وسائل النقل والمواصلات إلى إشباع الجو بما يزيد عن ١٢٥ طناً من (الهِدْروكربونيات) و ١٠٠ طنٍّ من (أكاسيد الآزوت) كل يوم. ويُسكبُ في هواء (شيكاغو) كُلَّ يومٍ ٦٠ طناً من الغبار الصناعي في كل ميلٍ مربع. أما في (لوس أنجلوس) فإن أشعة الشمس تعالج (الهِدروكربونيات) لتنتج نوعاً خاصاً من الضُّخان[1] المؤذي الذي يُشَقِّقُ المطاط ويجعل العينين تؤلمان إيلاماً شديداً ويُلحق أضراراً بالخُضار. وليس بإمكان أحدنا أن يتصور ما يفعله الضُّخان بالرئتين والجريان الدموي إلا بالخيال.

ونادراً ما تكون المجتمعات الريفية حصينة من أذيات الحضارة - فلقد حَلَّ في بعض المناطق بلاءٌ كبير، خصوصاً التي زحفت إليها المناجم ومصانع صَهْرِ المعادن ومعامل الإسمنت.

إن الرصاص والزِّنك (الخارَصين)، و (الأنتيمون) أي (الإثمد)، وكلَّ نوع من أنواع سمية المعادن، والمقاديرَ التي لا حصر لها من الموادِّ السَّامة الأخرى التي تُدْفع في الجو، كلها تساهم في تلويث مميت للهواء المحيط بنا.

إننا جميعاً في كل مكان، سواء في مدينة أم في ريف نستنشق ألياف (الأميانت) [مِمَّا تَحُطُّه مكابح (فرامات) السيارات في الطرقات]، وهو خطر - تمَّ اكتشافه في الآونَة الأخيرة - يمكن أن يسبب أمراضاً رئوية تدريجية.

فما هو الرد؟ وكيف نتفادى هذا الخطر الذي يَشْرَئِبُّ من فوقنا؟ ينبغي للأشخاص ذوي

(١) الضُّخان: ضباب ودخان. المترجم.

الرئات الحساسة أو الضعفاء في صحة أجسامهم أو الكهول أن يبتعدوا عن المناطق الضُّخانية ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً، وإلا فعليهم أن يقوموا برحلات دورية يبتعدون بها عن المناطق الملوثة، ولا بديل عن ذلك سوى طيف كامل من الأمراض التي من شأن أكثرها أن يُقاصر من فترة الحياة على نحوٍ لا يستهان به.

تَلَوُّثُ المياه: لقد وصل تَلَوُّثُ مياهنا - سواءٌ البحيرات أو الأنهار أو الجداول - إلى نسب تدعو إلى الخوف. ويُرْوَى أنه لا يوجد أي نهر في الولايات المتحدة في منجى من التَّلَوُّث. لقد قضى تَلَوُّث المياه على الأنهار والبحيرات والجداول وبدأ يتسرب إلى زادنا من مياه الشرب.

كما أن محيطاتنا - التي ترتبط بها حياتنا على اليابسة ارتباطاً وثيقاً - تُعاني من خطر الموت، ذلك لأن مُلَوِّثات كثيرة - كالزئبق والرصاص ومبيدات الهوامِّ السامة والنفايات المشعة المتخلفة عن الفلزات المُشعَّة، وكُلُّ مادة سامةٍ لا حاجة لها يمكن تصورها - يتم إغراقها في المحيطات. فإذا ما قُضي على محيطاتنا على هذا النحو قُضيَ علينا على النَّحْو نفسه في نهاية الأمر. ولا يجد كل فرد على حدةٍ مجالاً واسعاً يتصرف من خلاله من أجل تجنب نزول هذا الخطر سوى أن ينخرط في القتال الذي يهدف إلى حمايةِ مياهنا ومنعِ صناعاتنا - التي تزداد باستمرار - من سَحْقنا.

أذى الضجيج: يُعْتَبَرُ الضجيج العالي الذي لا ينقطع بلاءً جديداً وخطيراً على صحتنا، فهو يمكن أن يضائل من فعَّالية الأجسام، ويزيدَ إجهادها إلى درجة وخيمة، ويسببَ قرحات، ويرفعَ ضغط الدَّم، ويُحْرِّضَ صداعات، ويسبب حوادث، ويرفعَ مستويات (الكولسْترول)، وما من شك في أنه يؤدي إلى الصَّمَم. فسماع الموسيقا الصاخبة ليس بالمُساهم الهيِّن في الإصابة بفقد سَمْعٍ لا سبيلَ إلى تصحيحه فضلاً عن تسببه لعدد كبير من الاضطرابات الأخرى في الجسم. ولذلك ينبغي أن يتخذ ارتفاع مستوى الضجيج في أذهاننا صورة أحد مصادر الخطر الصحي، فهو يمكن أن يكون سبباً في اعتلالات صحيَّة كثيرة.

فإذا أردنا أن نواجه هذا الخطر الصحي توجب على كُلٍّ منا أن يبذل قُصارى جهده لإبقاء الأصوات العالية خارج منزله عن طريق كَسْوه بيتَهُ بالسجاد وستائر الجوخ الثقيل المُثَنَّى وغيرها من الوسائل المتنوعة الكاتمة للأصوات . ولنَعْلَمْ أن الضجيج - بوجه عامٍّ - مظهرٌ يستطيع كُلٌّ منا أن يقوم بتصرفٍ ما تجاهه .

الاستطباب ؛ الإفراط فيه والتفريط به : لا يتماثل الإكثار من الاستطباب فيما ينطوي عليه من أذى إلا مع الزُّهْد به ، فلا شك أن الشخص الذي يصاب ببَحَّةٍ في صوته على مدى أسابيع أو يجدُ دَماً في بوله ويهمل مراجعة طبيبه يرتكب جريمة خطيرة في حق نفسه ؛ لكن مراجعة الطبيب على نحو زائد لا يقل عنه في السوء .

ومثال ذلك أن ثلاث مئة وَفيَّةٍ كانت تحدث كل عام من جراء عمليات استئصال اللوزتين ، أما اليوم فلا يُلْجأ إلى استئصالهما إلا حينما يأخذ الخمج منهما كُلَّ مأخذ ؛ فهل كانت جميع تلك العمليات أساسية؟

إن عدد العمليات التي تُجْرى في الولايات المتحدة (لكل فرد) تعادل ضعف ما يجري من عمليات في إنكلترا . فربما كان الجراحون الأمريكيون أجرأ على المغامرة في ممارستهم ، لا يدفعهم إلى ذلك حُبُّ جمع المال بشكل رئيس بل لأنهم يرغبون في مواصلة عملهم . فمن أجل الحكم على الحاجة الحقيقية للجراحة لا بد من تشكيل مجلسٍ طبيٍ خاصٍ يضع موازين صارمة وقاسية تضرب قيداً على اتساع رقعة هذه المجازفات . ولا ينبغي لأي مريض أن ينصاع للجراحة بالاقتصار على استشارة طبيب واحد ، بل يُسْتَحْسَنُ أخذ رأي طبيب ثانٍ وثالثٍ يتسمان بالنزاهة . وفي حال الإجماع على ضرورة الجراحة يجب اتباع خطوات مُعَيَّنةٍ تهدف إلى صَوْن الحياة وتجنب المخاطر التي يمكن الحيلولة دون وقوعها ما أمكن .

تَحَقَّقْ من مؤهلات الجراح . فهل هو يا ترى أهل لإجراء هذا النوع الخاص من الجراحة؟ هل هو زميلٌ في الكلية الأمريكية للجراحين؟ إذ إن مستلزمات العضوية في هذه الهيئة شديدة جداً وصارمة .

وينبغي أن تُطرح الأسئلة التالية على الجراح قبل إقدامه على الجراحة :

١ - لماذا تَعْتَبِرُ هذه العملية أساسية؟

٢ - ما هي الأخطار التي تنطوي عليها هذه العملية؟

٣ - هل ستنتهي هذه العملية بشفاء كامل أم جزئي؟

٤ - ما هي المدة التي ستمضي قبل اكتمال الشفاء .

٥ - ما الأخطار التي تحدث في حال عدم إجراء العمل الجراحي؟

فالجراحة بالنسبة لمرضى السرطان في مراحله الأخيرة لا تُطيل الحياة ولا تنطوي على أية فرصة للنجاح في أغلب الحالات . وهي في الغالب غير مجدية ولا تَنمُّ إلاَّ عن مزيد من الإيلام الذي يكون المريض في غنى عن معاناته .

العقاقير والأدوية : ينبغي تجنب جميع العقاقير وكُلِّ الأدوية - ومن ضمنها الأسبرين -حيثما كان ذلك بالإمكان ، فالعقاقير كلها مؤذية ، لكن القيمة الشفائية في العقار تفوق خطر استعماله ، وهي الميزة التي تجعل المرضى بوجه عام يجازفون في تعاطيه . أما إذا كان المرض غير خطير نسبياً وأعراضه ثانوية دعت الحكمة إلى محاولة تجاوزه دون مداواة ، فإن كثيراً من الأمراض التي يُكْتَبُ لها الشفاء عن طريق العقاقير يمكن أن تُخَلِّف آثاراً سيئة وقد تبقى على مدى فترة طويلة كما يمكن أن تؤثر على الصِّحَّة .

ويُمَثِّلُ اكتشاف الصَّادَّات خَيْرَ تَقَدُّمٍ في شفاء كثير من الأمراض ، لكن وصف هذه العقاقير يجب أن يقتصر على رأي الطبيب لأنه يعرف الصَّادَّ الأفضل لكل داء بحسب نوعه - **والفترة الزمنية المناسبة لتعاطيه** . فالتخفيف الزائد في تعاطي الدواء قد لا يقتل كُلَّ الجراثيم فتكون النتيجة الطبيعية لذلك تخليف إجهادٍ مُقاومٍ في الجسم يعسر استئصاله ، ويضاف إلى ذلك أن الصادَّات

يمكن أن تسبب ردودَ فعْلٍ أَرجيَّةٍ وخيمة تؤدي إلى حدوث مضاعفات خطيرة. ولهذه الأسباب مجتمعة ما ينبغي لمريض أن يصفها لنفسه البتة.

الإشعاع: لا أحد يشك بالأهمية والقيمة الكبيرتين للأشعة السينية في اكتشاف الأمراض، وفي تحديد مواضع كسور العظام، وفي معالجة السرطان؛ لكنها - على الرغم من كل ذلك - يمكن أن تكون خطيرة. ولقد حذَّرت كُلٌّ من السلطات الأمريكية والروسية عندما أعلنت أنَّ الارتفاع الحادَّ في نسبة إصابات ابيضاض الدم في السنوات الأخيرة ناجم عن التعرض إلى الأشعة السينية على مدى سنوات. وإن معظم الأمهات اللاتي أنجبن أولاداً مصابين بابيضاض الدم يكن قد تعرضن إلى مقدار من الأشعة السينية (قبل الإخصاب وأثناء الحمل) أكبر من المقدار الذي تعرضت له الأمهات اللواتي أنجبن أولاداً طبيعيين. ويعاني المختصون بالأشعة من ابيضاض الدم بنسبة تعدل ثمانية أضعاف إصابات جميع الأطباء الآخرين.

وصحيح أننا نتعرض للإشعاع الناجم عن الأشعة الكونية التي تصدر عن الشمس وعن المعادن المشعة التي في كرتنا الأرضية إلا أن مقادير هذا الأشعاع ضئيلة باستثناء أشعة الشمس فوق البنفسجية، التي يمكن أن تُحَرِّضَ سرطان الجلد.

إن ما يترواح بين ٤٥٠ و ٦٠٠ رِنْتغن (وحدة قياس الأشعة السينية، ويُطلَقُ عليها أيضاً اسم رِيمْ - وهي الحروف الثلاثة الأولى لكلمات تعني: رِنْتغن المكافئة في الإنسان) تعتبر مهلكة لنصف الأشخاص الذين يتعرضون إليها، فهم يموتون من مرض الإشعاع. أما النصف الآخر منهم فيتابعون حياتهم ليستسلموا فيما بعد لابيضاض الدم أو لأمراض أخرى؛ ولم يُتَوَصل حتى الآن إلى فهم كامل لتأثير الإشعاع التَّراكُمي، فتعتقد بعض الهيئات (كالدكتور شيلدْ هارن، من مدرسة هارفارد الطبية) أنها فعلاً ذات تأثيرٍ تراكمي، بمعنى أن التعرضات للأشعة السينية تتراكم فوق بعضها بعضاً على مدى سنوات حتى تصل إلى مستوى خطير، وبعد فترة تتراوح بين (٥-٢٠) عاماً يوجه ابيضاض الدم ضربته.

وتعتقد هيئات أخرى أن الأشعة السينية تشابهُ أية إصابة أو حَرْق وتُشفى دون أن تخلف أي آثار، بينما يشعر آخرون أن الشفاء من التعرض إليها لا يتحقق على نحوٍ كاملٍ مئة بالمئة. وفي الواقع يبدو أنه لا أحد يعرف عن يقين كيف يكون التأثير الفعلي للإشعاع علينا.

ويعتبر العُقْمُ من الأخطار الطويلة الأمد، وكذلك خَلَلُ المُضْغَة الوظيفي في النساء الحوامل، وإصابة المَني وابيضاض الدم وفقر الدم، والاستعداد للخمج.

وإن أوضح صور التعرض المفرط للأشعة السينية إنما تتجلى في طب الأسنان، إذ على الرغم من أن الكثيرين من أطباء الأسنان يتسمون بالوعي ويجعلون التعرف على كل ما يتعلق بالأشعة السينية وأخطارها ديدنهم نجد اطلاع آخرين منهم على أخطارها محدوداً ومُبهماً. لذلك يجب أن يكون المريض نَفْسُهُ متيقظاً ومتخذاً الاحتياطات الضرورية.

لكنَّ آلات الأشعة السِّينية السِّنِّيَّة الجديدة تشتمل على عامل أمانٍ أعلى ممَّا كانت عليه سابقاً بكثير، إلى درجة أنه لا يرسل سوى (٥ إلى ١٠) م.ر (ميلي رُنتغن = $\frac{١}{١٠٠٠}$ من الرنتغن) في كل إطلاقة، وبإمكان المريض أن يتعرف عليها من الطَّقَّة الحادة السريعة التي تصدر عنها. أما آلات الأشعة السِّينية السِّنِّيَّة القديمة (وهي تعتبر غير قانونية في كثير من مدن الولايات المتحدة حالياً) فتُصْدِرُ صوتاً صَرَّاراً يدوم ثانية أو ثانيتين؛ وهي تُرسِلُ في كل إطلاقةٍ ما بين نصف رُنْتغن ورُنْتغن كامل، أو كمية تكافئ ما يقارب مئة إطلاقة من إطلاقات الآلة الجديدة.

أما صور الأشعة السينية الصدرية فلم تعد تستخدم لكشف السل. وعلى أية حال، أصبح كل مشفى تقريباً مزوداً في هذه الأيام بجهاز أشعة سينية جديد أقل إهلاكاً بمئة مرة من الآلات القديمة على الرغم من أنه يكافئها في الفَعَّالية؛ ومع ذلك يوضع مقدار الأشعة السينية في أدنى شدة له.

يُعتبر (السترونسيوم ٩٠) الثاني في ترتيبه في قائمة أخطار الإشعاع، وهو يوجد في طعام الإنسان حيثما وجد الكلسيوم (في اللبن مثلاً) وهويؤثر الآن على كل إنسان في العالم؛ وهو يُخْتَزَنُ في العظام من أجل الحياة. لقد ظهر (السترونسيوم ٩٠) كنتيجة لجميع تجارب القنابل النووية التي أجرتها دول كثيرة في مناطق كثيرة من العالم، وهو لا يزال يشكل خطراً متنامياً. و(السترونسيوم) شديد الشَّبَه (بالكلسيوم)، لذلك تمتص النباتات (السترونسيوم) بدلاً من الكلسيوم حيثما كان هناك نقص في كمية (الكلسيوم) في الأرض. وتتكهن كثير من الهيئات أن

ارتفاعاً ملحوظاً سيطرأ على معدل إصابات ابيضاض الدم في غضون السنوات العشر المقبلة كنتيجة مباشرة للدور الكبير الذي يلعبه (السترونسيوم ٩٠) في الطبيعة.

ولقد فُرِضَ حَظْرٌ كامل تقريباً على استخدام مِنْظار التَّأَلُّق، وهو لا يُستعمَل الآن إلا في ظروف في غاية الشدة تَتَطَلَّبُ مراقبة سينية متواصلة.

يجب أن يتمتع كلٌّ منا بيقظة شخصية تجاه أخطار الإشعار الذي يصدر عن الأشعة السينية، إذْ لا يعرف أي طبيب مقدار الأشعة السينية التي سبق لمريضه أن امتصها خلال حياته، ولا ينبغي لأي شخص أن يشعر بالأمان من ناحية أن يكون طبيبه الصحي أو طبيب أسنانه الذي يصف له صورة شعاعية قد توصل إلى معرفةٍ جيدةٍ ووافيةٍ حول خطر أشعتها على مريض معين. ويستحسن دوماً سؤال اختصاصي الأشعة عن مقدار الإشعاع الذي تطلقه الآلة أو عما إذا كان التصوير الشعاعي الذي يطلبه ذا أهمية جوهرية، فلا ينبغي أن يُقْبَلَ التصوير الشعاعي الاتفاقي (الروتيني) بأي شكل من الأشكال. وأخيراً، لعله من الممتع أن نعلم أنَّ التِّلفاز المُلَوَّن يطلق من ١ إلى ٣ ميلي رُنتغِن كل ساعة.

وفي الختام يجب على كُلٍّ منا أن يكون دائم اليقظة تجاه الإشباع الإشعاعي المتزايد في أجسامنا.

التغذية والفيتامينات والسِّمنة: ليس صحيحاً دوماً أننا نُعْتَبَرُ صورة عما نأكل، لكن ما نأكله يمكن أن يُخَلِّفَ آثاراً كثيرة الاختلاف في أجسْامنا وفي عقولنا أيضاً.

فاللحم ليس أساسياً، بل الدواجن والسمك أفضل منه بكثير نظراً لضآلة ما تحويه من المواد الدسمة المشبعة وضآلة مافيها من كولسترول.

☆ ☆ ☆

• سجل وقت الانتهاء على جدول الاختبار الثالث (ص: ٨٥)، ثم انطلق إلى أسئلة الاستيعاب لهذا الاختبار، وأشر إلى الجواب الصحيح فيما يلي:

أسئلة الاستيعاب للاختبار (التجريبي) الثالث

١ - يمكن أن تسبب الصادّات ردود فعل أرَجية وخيمة تؤدي إلى حدوث مضاعفات خطيرة. صح ☑ خطأ ☐

٢ - الإنسان ليس كالسيارة؛ لأنه لا يدوم فترة أطول مع قلة الاستعمال. صح ☑ خطأ ☐

٣ - لا يحتاج استئصال اللوزتين إلى عقد مجلس طبي خاص، أو أخذ رأي طبيبين أو أكثر. صح ☐ خطأ ☑

٤ - إن المهارات والبراعات الفنية التي جعلت الحياة أيسر من ذي قبل، جعلتها حياة أوفر صحة أيضاً. صح ☑ خطأ ☐

٥ - يساهم تلوث الهواء بالإصابة بسرطان الرئة، والنُّفاخ والتهاب القصبات، وأمراض تنفسية أخرى. صح ☑ خطأ ☐

٦ - يتوجب على جميع دول العالم أن تتقيد بالتخلص من المُلوِّثات الكثيرة بإغراقها في المحيطات لا في البحار. صح ☐ خطأ ☑

٧ - ينبغي أن يتخذ ارتفاع مستوى الضجيج في أذهاننا صورة أحد مصادر الخطر الصحي، نظراً لأنه يسبب بعض العلل الصحية. صح ☑ خطأ ☐

٨ - لا يبدو، في الواقع، أن أحداً يعرف عن يقين كيف يكون التأثير الفعلي للإشعاع على أجسامنا. صح ☐ خطأ ☑

٩ - الدواجن والسمك ليسا أساسيين، بل اللحم أفضل منهما بكثير، نظراً لضآلة ما يحويه من المواد الدسمة المشبعة والكولسترول. صح ☐ خطأ ☑

١٠ - يؤثر السترونسيوم على كل إنسان في العالم؛ لأن النباتات تمتصه بدلاً عن الكلسيوم، وتعتبر التجارب النووية مصدره الرئيس. صح ☐ خطأ ☑

ولنقم الآن بتسجيل وتفسير نتائج هذا الاختبار، فلمعرفة سرعتك في الدقيقة فيه بسهولة ما عليك إلا أن تطبق الخطوات نفسها التي طبقتها في الاختبارين الأول والثاني، ولمعرفة مدى استيعابك، دوِّن إجاباتك على الجدول التالي، وطابق بينها وبين الإجابة الصحيحة، وضع علامة على كل إجابة مطابقة، وأحص عددها، ودونه على الجدول العام (ص ٨٥).

السؤال	الإجابة الصحيحة	إجابتك الفعلية	علامة الإجابة المطابقة
١	صح		
٢	صح		
٣	خطأ		
٤	خطأ		
٥	صح		
٦	خطأ		
٧	صح		
٨	صح		
٩	خطأ		
١٠	صح		
المجموع			

وسوف تلاحظ مدى تقدمك: زيادة في السرعة، وفي القدرة على الاستيعاب.

قصة الآنسة آلاء :

وهي قصة أخرى نستعيرها من التطبيقات الغربية لبرامج تسريع القراءة، بعد تعريب أسماء شخصياتها؛ نظراً لأننا لا نملك تجارب في هذا الموضوع حتى الآن.

بدأت الآنسة آلاء حياتها العملية كمشرفة على التلميذات في مدرسة، فلاحظت ضعفاً لدى جميع الفتيات في القراءة، لذلك أسست برنامجاً علاجياً للقراءة؛ رغبة في تجاوز ما كان يعتبر الحد الأقصى للسرعة في القراءة، وكان حينئذ ١٠٠٠ ك/ د. وللتأكد من إمكان تحقق ذلك أعطت الدكتور هشاماً صحيفة تعدُّ ثمانين صفحة. وتوقعت أن يأخذها إلى البيت، كمايفعل الآخرون. لكنه باشر بها هناك، وأنهاها بأقل من عشر دقائق، فكانت سرعته ٢٥٠٠ ك/ د.

كان ذلك دليلاً حياً على إمكان تحقيق سرعات فائقة في القراءة، لكنها لم تستطع أن تتبين الآلية التي أنجز بها تلك السرعة. وعندما زادت تنقيبها في الموضوع، وصلت إلى قناعة بإمكان تعلم القراءة الفو عادية وتعليمها، خاصة بعدما عرفت أن روزفلت كان يقرأ ثلاثة كتب كل يوم خلال فترة رئاسته، وأن أحد الفلاسفة كان يقرأ بسرعة تقليب الصفحات، مثلما نعرف أن الإمام الشافعي كان إذا قرأ في كتاب يغطي الصفحة اليسرى عندما يقرأ الصفحة اليمنى لكي يبقى بصره محصوراً في الصفحة المقروءة، ولا يلتقط معلومات من الصفحة المجاورة.

فتأمل... وصدق... وإياك ألا تصدق!

بعد ذلك استهلت الآنسة آلاء بحثاً لإحصاء القُرّاء الأحياء الأكثر سرعة في القراءة، فوجدت في نهاية المطاف أن ثلاثة وخمسين شخصاً يقرؤون بسرعة ١٥٠٠ إلى

٦٠٠٠ ك/ د، لكنها لم تكتشف آلية توصل الآخرين إلى تلك السرعة، مع أنها لاحظت أن عيونهم كانت سريعة الحركة ومتجهة بشكل شاقولي نحو أسفل الصفحة؛ فأذهلها ذلك وأصيبت بالإحباط.

وفي أحد الأيام كانت تقرأ في كتاب بجانب جدول، بسرعة لا بأس بها، لكنها لم تكن سريعة أبداً بالنسبة لسرعات أمهر القراء. فإذا بها - وقد غمرها اليأس - ترمي الكتاب في الماء وتجلس وهي في غاية القلق. لكنهاأدركت أن هذا التصرف ما كان ليفيدها في شيء فخاضت في الماء، واستعادت الكتاب وعادت إلى حجرتها في الفندق الذي كانت تقضي فيه إجازتها.

وفي ذلك المساء رفعت كتاب القصة، الذي وقع في الماء، وكانت أكثر قدرة على الدخول في مادته، وبدأت تقرأ وهي تزيل عنه الاتساخ بطَرَف يدها. وفجأة، وجدت نفسها تَمضي في الصفحات بسرعة كبيرة، بينما كانت عيناها تتابعان الحركات الطبيعية المتراخية ليديها اللتين كانتا تنظفان بشكل شاقولي؛ فقرأت ٥٠٠٠٠ كلمة في أقل من عشر دقائق قبل أن تنتبه إلى الكمية التي قرأتها. فكان معدل قراءتها ٥٠٠٠ ك/ د!

من هنا وُلدت **طريقة (الآنسة آلاء)** في القراءة السريعة؛ عن طريق استعمال اليد كمُسَرِّع، وشرعت تُشَذِّبُ آليات الوصول إلى ذلك، وألقت محاضرة حول هذا الموضوع في إحدى الجامعات. وأسست بعد ذلك معهداً لتعليم آلية وحركيَّة القراءة السريعة.

ومن الواضح أن ما ندعوه **التحليق الفكري** كان دائماً على مقربة من الواقع، لكنْ قليلون أولئك الذين اكتشفواهذا المنهج في الأجيال الأخيرة، وخاصة في بلادنا التي لم

تتوفر لها معاهد متخصصة بالتدريب على تسريع القراءة. ولنشرع الآن بالخطوة التالية، بأن نضع أمامك كل دقائق برنامج تسريع القراءة من خلال هذا الكتاب.

على أي حال، تابع القراءة والتعلم وستزداد سرعتك، خاصة أنك بدأت ترتفع عن الأرض في قراءتك. وأنت الآن في الجوّ، تسير بسرعات أعلى مما كنت تحلم أنه قد يكون ممكناً في يوم من الأيام. مع ذلك، بقي أمامنا حاجز لا بد من تحطيمه، وهو حاجز الـ ٩٠٠ ك/ د.

فلنبدأ بخطة تحقيق ذلك الهدف في الفصل التالي.

خلاصة الفصل الثاني:

١ - إن السرعة القصوى للقراءة الدُّوصوتية السطرية هي بحدود ٨٠٠-٩٠٠ ك/ د.

٢ - يمكن استعمال هذه الطريقة على نحوٍ أفضل في الشعر، والنصوص ذات المادة الكثيفة، وللنظرة الثانية، والفكاهات، والحوار.

٣ - وهاهي ذي أسس كل قراءة فعالة:

آ - تأكد من أنك تستطيع أن ترى الصفحة بوضوح.

ب - اختر جواً هادئاً ومُريحاً.

جـ - اُنشُر كتابك.

د - عليك أن تصبح ماهراً في تقليب الصفحات.

هـ - من أجل قراءةٍ دُوصوتية سطرية فضلى، استعمل حركة اليد التحسطرية.

و - لا تنكُص أثناء القراءة.

تسـريع القـراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل الثالث



الإقـــــلاع

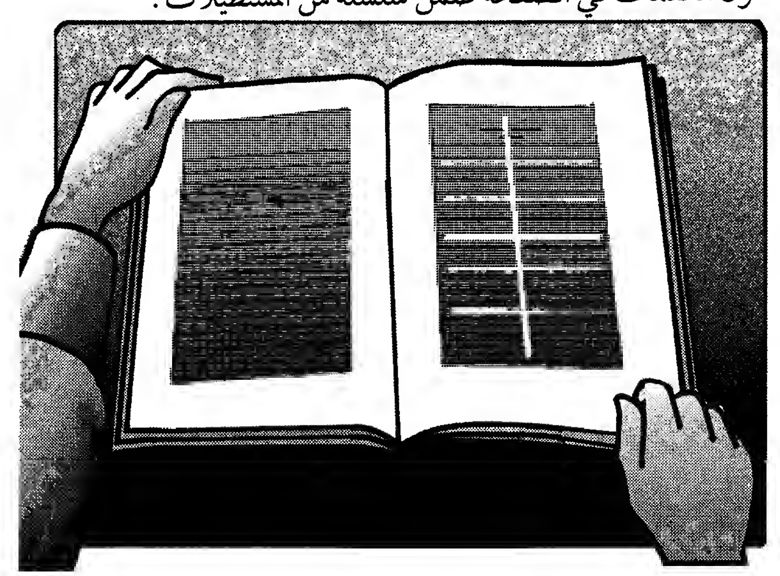
نحو قراءةٍ وتعلمٍ بقوةِ صاروخ

إن الماهرين في القراءة الفَوْ صَوْتية يكونون **أكثر قدرة** على استيعاب مقدار أكبر من الكلمات بنظرة واحدة مما يستطيع قارئ عادي استيعابه. على أي حال، ستجد من السهل - بعد شيء من الممارسة - قراءةَ أكبر تجمعات للكلمات التي تستطيع عيناك التقاطها خلال نظرة واحدة. وبالطبع ستتنامى هذه المقدرة عندما تبدأ باستخدام التقنيات التي ستُبسط في الصفحات التالية. ومن المؤكد أيضاً أن المتدرب على هذه الطريقة أسرع في تحريك عينيه أثناء القراءة ممن لم يتدرب عليها. ويقوم أساس القراءة الأسرع والأكثر فعَّالية على مبدأ عملية القراءة التعددية التي تتضمن عدة رجوعات؛ بحيث يمكن أن نطلق عليها (آلية العرض أو البسط المتعدد)، التي يمكن اتباعها من أجل كل ما تقرؤه. أما بالنسبة للطالب فبإمكانه تطبيق تقنيات هذا النوع من القراءة خلال الأسبوعين الأول والثاني من العام الدراسي؛ فيحصل بذلك على فوائد جَمَّة.

أسس القراءة البسْطِيَّة:

لا بد لنا من التعرف على المبادئ الأربعة الأساسية التالية التي يُبنى عليها هذا التصور:

المبدأ الأول: عليك أن تتعلم رؤية الكلمات والعبارات، وتقبُّلها من خلال ترتيبها الطبيعي المرتقب[١]، وذلك بتقسيم الصفحة إلى نصفين عمودياً ثم عرضانياً. وتَخَيَّلْ سلسلة من أربعة أو خمسة خطوط أفقية متوازية عبر الصفحة من أعلاها إلى أسفلها. عندئذ ستكون الكلمات في الصفحة ضمن سلسلة من المستطيلات.



ابدأ القراءة بالنظر إلى الكلمات التي ضمن المستطيل العلوي الأيمن، وأتْبع ذلك بالأيسر، ثم انتقل إلى الكلمات التي في المستطيل الثاني من الأعلى عن اليمين... وهكذا إلى أسفل الصفحة، (وأنت لا تقرؤها بترتيبها المكتوب سطراً سطراً). والأهم من ذلك هو أنك **تستطيع** فهم ما يقوله الكاتب على الرغم من أنك تقرأ الكلمات بلا ترتيب. وبعبارة أخرى، يقوم ذهنك بالتقاط معلوماتٍ غير مقيدةٍ بالنظام الذي رُتبت فيه

(١) أي المتوقَّع؛ إذ عندما يكون القارئ منهمكاً ومتفاعلاً مع موضوع النص، فإنه يتوقع أن يتطرق المؤلف إلى فكرةٍ ما معينة فيما يلي، من خلال التسلسل المنطقي لمعالجة الموضوع، وكذلك يتوقع التعبير عنها بكلمات وعبارات معينة.

الكلمات والأفكار، وستجد أن منطق الكاتب، والأسلوب الأدبي، وما في النص من المعالم، تَمُرُّ على ذهنك بوضوح تام.

وينطبق المبدأ نفسه عند القراءة من أسفل الصفحة إلى أعلاها، وكذلك من آخر الكتاب إلى أوله. ويمكن أن يحتاج الحصول على الحد الأقصى من المعلومات من الصفحة إلى بعض التدريب، لكنك ستجد أنك تلتقط كمية مذهلة من المعلومات من المحاولة الأولى، ويُعتبر الالتقاط العشوائي لمجموعة من الكلمات أحد أسس **التحليق الفكري**، ولا تخشَ التَّعَوُّدَ على الغوص بهذه الطريقة وأنت تُكمل هذا الكتاب، وسيكون في ثقتك بنفسك - باتباع هذه التقنية - مساعدة كبيرة لك وأنت تستعد لتحطيم حاجز الـ ٩٠٠ ك/ د، وتتجه إلى سرعاتٍ عالية جداً في القراءة ومستويات عالية في الاستيعاب.

المبدأ الثاني: عليك أن تتقبل الاطمئنان إلى بصرك، منفصلاً عن سمعك، عند القراءة؛ فإن القُرَّاءَ الأكثر سرعة وفعالية إنما يعتمدون على بصرهم حينما تسير عيونهم باتجاه شاقولي هابط إلى أسفل الصفحة. وتَصوَّر أن عينيك تعملان لوحدهما، وإياك أن تَشْعُرَ أنه عليك أن تسمع وقع الكلمات، أو العبارات، قبل أن تتقبلها، بل عليك أن تتعلم وضع الثقة بعينيك على الرغم من أنك مُعَوَّد على مدى سنين على التمحيص في الكلمات التي تراها عن طريق تردادها في رأسك.

ولتطبيق ذلك أَمضِ ما بين ثانيتين وأربع ثوان من أجل إلقاء نظرة على كل صفحة من الصفحات الست من التمرين الرابع (التجريبي)، رافعاً صوتك بالكلمات ذات الأهمية، واسأل نفسك سؤالاً بصوت مرتفع عن تلك الكلمات. وليس من المهم ما

تختاره من كلمات أو أسئلة، **بل الفكرة هنا إبقاء صوتك مشغولاً من أجل إقصائه عن عملية القراءة**، لذلك إياك أن تسمح لحركة عينيك بالتباطؤ وأنت تتحدث بصوت مرتفع، واثْبُتْ على سرعة (٢-٤) ثانية لكل صفحة.

إن آلية **التحدث بصوت عالٍ** تزيد كفاءة القارئ في الحفظ؛ فعندما تناضل مع الكلمات والعبارات، ستلاحظ أنك تُكَوِّنُ أهدافاً معينة من خلال قراءتك، وتُولِّدُ مزيداً من الأفكار، وتنطلق في النص بسرعة وكفاءة أعلى. ومن الضروري أن نميز **آلية التحدث بصوت عالٍ** هذه عن **القراءة الدُّوصوتية**؛ ففي الأولى يؤدي تحديد الكلمات الأساسية العابرة وطرح الأسئلة إلى حجب معظم قدرتك على الجَهْر بكلمات النص، بينما يُعتَمد في الثانية على الجهر بالكلمات كلها، أو جُلِّها. وستجد خلال الثانيتين أو الأربع لكل صفحة أنك تستوعب من خلال قدراتك البصرية أكثر من استيعابك من خلال قدراتك السمعية، ويُفضل استعمال هذه الطريقة بصوت خافت تجنباً لإزعاج الآخرين، ولإقصاء الحاجة إلى التأكيد السمعي على معظم ما تتلفظ به. وكلما ازددت مراناً ازدادت ثقتك بقيمة المظهر البصري للكلمات التي في الصفحة، ودون مزيد من التأكد والاختبار، وعندها ستقفز سرعتك وكفاءتك إلى الأمام بشكل هائل.

المبدأ الثالث: عليك أن تتعلم القراءة شاقولياً.

كلما زادت مهارتك بالتقنيات المختلفة للتحليق الفكري، ازددت ميلاً إلى القراءة شاقولياً، لا أفقياً، وتُلاحظ أنك تستخدم بصرك المحيطي بكفاءة أكبر، وتَفهمُ أعداداً متزايدة من الكلمات ضمن دائرة تركيز عينيك (وتقدر بـ ٢ سم^{٢})، وتتنامى قدرتك على التحرك نحو أسفل الصفحة وأنت تُقَلِّب مجموعاتٍ من كلماتها عوضاً عن الإتيان عليها كلمة كلمة.

ولا شك في أنك بدأت بالميل نحو القراءة الشاقولية من اللحظة التي شرعْتَ بها باستخدام بصرك المحيطي، وبإمكانك أن تتباطأ إلى سرعة ٨-١٠ ثوانٍ للصفحة، وهذا يعني أنك تأتي على كل كلمة، وتأكد أنك تفهم أكثر مما لو كنت تقرأ الصفحة بدقيقة أو دقيقتين وستحلق بالثواني العشرة للصفحة الواحدة إلى سرعة ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ كلمة في الدقيقة؛ وبالتالي يتسع بصرك بشكل آلي إلى الحد الأقصى في محاولةٍ لاقتناص كل ما تستطيع من الصور. وهذا يظهر لك واضحاً عندما تركز بصرك على جسم محدد. فلاحظ عندئذ كم يلتقط بصرك المحيطي من صور كثيرة أخرى في المكان؛ فبالسماح للصور بالدخول من جميع الزوايا المحيطة بالخط المركزي للبصر، تستطيع اقتناص الكثير من الكلمات والعبارات الخارجة عن مركز تركيزك من الصفحة. وكلما زادت الكلمات التي تستطيع التقاطها بنظرة زادت سرعتك عبر النص.

المبدأ الرابع: عليك أن تفهم شكل ما تقرؤه.

ونقصد بذلك هنا شكلَ نصٍّ بكامله، أو الصورة الكبيرة لما ينبغي للقارئ، أو الطالب، أن يحيط به. وأساس الفكرة هي أن تستشعرَ ما يعالجه الكتاب قبْل البدء بقراءته، وتأخذَ فكرة عن المؤلف، وهدفه، والخطوط العامة لما يتضمنه الكتاب (أي إلى أيِّ مدى يحاول المؤلف توسيع المعرفة، والإثارة، والعاطفة، أو غيرها من المشاعر والرسائل). وبإمكانك فهم الشكل ببساطة باستخدام طريقة النظرة العامة، وهي الخطوة الأولى لتقنية البَسْط.

وينطوي **البسط** - أو **عملية القراءة التعددية** - على الخطوات الخمس التالية:

١- النظرة العامة: وهي إلقاء نظرة سريعة على الكتاب بكامله؛ تكشف بها نظامه

وتركيبته وأسلوبه، لفهم **الشكل** الذي عليه الكتاب، وقراءة ما على الغلافَيْن عن محتويات الكتاب وعن مؤلفه، إضافة إلى المقدمة والاستهلال؛ لأخذ فكرة عن الناشر وتاريخ النشر.

ولإتمام هذه النظرة، قَلِّب صفحاته بسرعة معدلها ثانية واحدة لكل صفحة. ولا يزيد كل ذلك عن خمس دقائق لكتاب من ٣٠٠ صفحة. ولا يساورنك قلق بشأن القراءة، بل ضع في حسبانك الأسئلة التالية:

- ماهي درجة صعوبة قراءته؟
- هل هناك مصطلحات فنية صعبة أو خاصة؟
- هل هناك سَرْدٌ للكلمات العسيرة مع شرح لها بحيث يوفر الخوض في القواميس؟
- هل الفصول تميل إلى الطول أم إلى القصر؟
- هل لكل فصل مقدمة أو موجز مفيد للتركيز عليه عند العودات؟
- هل يضع المؤلف أسئلة عند أي فكرة في النص؟
- هل هناك خرائط، أو خطوط بيانية، أو جداول، أو أي مصوّرات؟
- هل يستخدم المؤلف عناوين فرعية كإرشاد خلال النص؟

ارجع بعد ذلك لتُثبت أهدافك من القراءة؛ واضعاً أسئلة محددة على النحو التالي، من أجل تحديد ما يهمك خلال دراستك:

- ما الذي تحتاج إلى تعلمه من النص؟

● ما الذي يُتوقع أن تُختَبَر فيه (أو تحتاجه لأطروحتك)؟

● ما المقدار الذي ستكون مسؤولاً عنه من الكتاب (فهل هونسخة ثانوية، قرر المدرس حذف أبحاث كثيرة أو قليلة منها، أم هو طبق الأصل عن نسخة المدرس، حُدِّدت عليها المحذوفات)؟

٢ - **النظرة التمهيدية** : خُضْ بالكتاب، أو المقرر، بسرعة أربع ثوانٍ للصفحة لاقتناص مزيد من التفاصيل وللبدء بتسويدٍ موجز من أجل الرجوع إليه. وقَسِّم الفصل إلى شرائح منطقية، واستعن بعناوين المقاطع الفرعية وما يُطبَعُ بحرفٍ أسود وغيرها؛ لتحديد التركيبة الأساسية للنص.

ويُفَضَّلُ في النصوص غير الأدبية إنهاء فصلٍ في الدفعة الواحدة، ثم تعود لقراءة ذلك القسم الذي ألقيت عليه نظرة تمهيدية (على نحو ما سيأتي وصفه) قبل الشروع بالذي يليه. أما الأعمال الأدبية فيُفَضل أن تُقرأ بالكامل، وكذلك الكتب غير الأدبية في سردها؛ كالسِّيَر، وكتب التاريخ.

وواضح أنك لا تستطيع اقتناص كل كلمة أو حتى رؤيتها من خلال القراءة التمهيدية السريعة هذه، لذلك عليك أن تبحث عن الأفكار والحقائق الرئيسية، وليس الهدف الأساسي سوى الحصول على فكرةٍ جيدةٍ عن موضوع الفصل.

وفي أعقاب ذلك يلزمَكَ أن ترسم موجزاً مخططاً عن الأجزاء، والنقاط الرئيسية، التي يحويها الجزء الذي أنهيته. والآن أصبحت على استعداد للخطوة الجوهرية التالية.

٣ - **اقرأ** : والهدف هنا رؤيةُ كل كلمة في كل صفحة، واستيعابُها، وتسجيلُ الملاحظات الأساسية. وعليك أولاً أن تلقي نظرة تمهيدية أخرى ثم تعود لقراءة الفصل

(غير الأدبي) بأقصى سرعة مريحة دون أن تتجاوز شيئاً. وقد تحتاج إلى قلم رصاص لوضع علاماتٍ على الهامش، **لكن إياك أن تضع خطاً تحت النص**، بل مجرد خطوط بسيطة أو إشارات مراجعة، أو إشارات استفهام، أو أي إشارات أخرى من شأنها أن تنبهك إلى نقاطٍ ذات أهمية خاصة، أو صعبة، أو تستحق الدراسة.

ووضْع الإشارات بحكمة من شأنه أن يُبقيك متفاعلاً مع النص، ولتركز عليها عند الحاجة إلى إعادة القراءة، خاصة إذا كان النص الذي تقرؤه صعباً. ويَتوقع بعض الطلاب أن في النظرة التمهيدية وإعادتها، وفي القراءة، ثم تكرارها، صرف لأوقاتٍ أكثر مما لو قُرئ الكتاب دفعة واحدة. لكنك سترى نقيض ذلك من خلال أمثلةٍ آتية ومن خلال خبرتك الشخصية التي ستصل إليها من خلال استخدام هذه المبادئ (منهج العرض أو البسط المتعدد)، فهي تزيد فهمك واحتكاكك مع المقررات الدراسية.

ولابد لك أخيراً من أن تضيف مزيداً من التفاصيل إلى نموذج الملاحظات الاستذكاري لتصبح مستعداً للنظرة اللاحقة.

٤ – **النظرة اللاحقة**: يتوجب إجراؤها في أعقاب كل فصل في الكُتب غيرِ الأدبية، أما فيما سواها فيمكن إجراؤها كَوحدة كاملة؛ وتمر خلالها على المقرر بكامله، وتدرس علاقة كلِّ جزء من أجزائه بالكل، وقد تُجري بعض التعديلات على نموذج الاستذكار[١].

٥ – **المراجعة**: ألقِ نظرة عامة مرة كل أسبوع على نماذج الاستذكار ورمِّم مافي ذاكرتك من المادة ولاحظ طريقة ارتباطها مع المواد الأخرى في المنهج.

---

(١) نموذج الاستذكار: هو مجموعة الملاحظات الرئيسية، التي تدوَّن بشكل هندسي موجزٍ؛ تعطي فكرة عن البحث بكامله من خلال نظرة سريعة، وسترد تفصيلاتها في الفصلين (٦–٧).

وإليك بعض الإرشادات من أجل توزيع الوقت للدراسة :

عندما تُحَضِّر للامتحان كرِّس فترات متساوية من الوقت من أجل النظرة التمهيدية، والقراءة، والنظرة اللاحقة. أما عند التحضير لأُطروحة فقد يكون من الأفضل تقليص التمهيدية واللاحقة إلى ثلث مجملِ الساعات المُكَرَّسَة، ويُصرف الثلثان على القراءة.

هذا وقد اكتَشف الخبراء وجودَ خمسة مستويات للاستيعاب، تتساير تقريباً مع الأطوار الخمسة لعملية القراءة المتعددة:

المستوى الأول للاستيعاب: يتعرف القارئ خلال طور النظرة العامة على نوعية المفردات المستخدمة وعلى التصورات الغريبة؛ وتكون نسبة استيعابه من ١٠ - ٢٠٪، يُجيب الطالب من خلالها على سؤال أو سؤالين من كل عشرة.

المستوى الثاني للاستيعاب: يتعرف القارئ خلال الثانيتين لكل صفحة على حقائق جَمَّة، يحقق من خلالها ٢٠-٤٠٪ من الاستيعاب من أجل الاختبار.

المستوى الثالث للاستيعاب: مع الثواني الأربع للصفحة ونظرة تمهيدية أكثر دقة يلتقط القارئ نماذج مفيدة، وأفكاراً رئيسيةً، ومواضيع أساسية، ويرقى استيعابه إلى ٤٠-٦٠٪.

المستوى الرابع للاستيعاب: عند سرعة تزيد قليلاً عن مستوى الراحة التامَّة تزداد خبرة القارئ في التعرف على الأمثلة المفيدة، والمواضيع والأفكار الرئيسية، ويبدأ بالتقاط التفاصيل الداعمة في المنهج، ويصل الاستيعاب إلى ٦٠-٨٠٪.

المستوى الخامس للاستيعاب: تكون القراءة فيه بسرعة كبيرة، ولكنها مريحة، يستوعب بها ما يكفي تماماً من أجل الامتحان والأغراض الجامعية الأخرى بنسبة ٨٠٪ أو أعلى.

واعلم أن توحيد القراءة، وإعادة القراءة، والنظرتين السابقة واللاحقة مراحل تساعد الطالب على الوصول إلى أعلى قدراته الدراسية.

وقد طُبِّقت هذه المراحل بدقة على طالبة تدعى رُبا، في الرابعة عشرة من عمرها، كانت تخشى عدم جدواها، إلا أنه لم يكن أمامها منا ص من الاعتراف أخيراً بأن ما حققته خلال ساعة وربع، باتباع هذا المنهج في الدراسة، كان سيستغرق معها مالا يقل عن ٦-٨ ساعات لو اتبعت طرقها القديمة. وعَرَفَتْ أن هناك حاجة لمراجعةٍ مركزة للملاحظات كوسيلة دراسية من أجل الامتحان.

فلْتُحاول - بينما أنت تتابع معنا - تطبيق الأفكار التي أحدثك عنها على هذا الكتاب، أو على أي شيء آخر تقرؤه؛ إذ لا يمكن تعلم هذا المنهج إلا من خلال الممارسة. وحينما تكتسب خبرة، تزداد يقيناً بالحاجة إلى الاشتغال بالقراءة والدراسة بالسرعةالفَوْصَوتية.

والآن، ابدأ هذا التمرين (التجريبي) الرابع، وعندما تُنهي إلقاء النظرة على الصفحات التالية (التي تتألف من ١٣٢٥ كلمة) ارجع إلى هذه النقطة وسجل النتائج على الجدول التالي:

جدول السرعة والاستيعاب للاختبار (التجريبي) الرابع

	ساعة		دقيقة		ثانية		
وقت الانتهاء: [(	☐	× ٦٠) +	☐	] × ٦٠ +	☐	=	☐ ثا
وقت الابتداء: [(	☐	× ٦٠) +	☐	] × ٦٠ +	☐	=	☐ ثا −

مدة القراءة: (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) ☐ ثا

سرعة القراءة: عدد كلمات النص / وقت القراءة بالثانية = ١٣٢٥ / ٦٠٣ = ٢،١٩٦ × ٦٠ = ١٣٢ ك/د

مدى الاستيعاب: عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = ☐

☆ ☆ ☆

تقلبات عبر استقلال جديد[1]

عن (الثورة الإفريقية) عدد ٢٤٩ أسبوع
٢٣/ ٢٩ تشرين الثاني (نوفمبر) ١٩٦٧ .

ها إن الأمر قد تقرر، فالحكومة الإنجليزية صرحت رسمياً عن جلاء جنودها، في آخر هذا الشهر من عدن وما حولها مما يسمى (الجنوب العربي).

وهكذا ينشأ استقلال جديد في التيار الذي بدأ بعد الحرب العالمية الثانية تحت اسم (تصفية الاستعمار).

إن الأيام الكبرى في التاريخ فترات يسودها الإكبار والإجلال، وتسكت فيها النزعات الخاصة، وتهمد المنازعات، حتى تلك التي تحركها الفوارق الإيديولوجية، وهكذا تسكن العقول والقلوب إلى بعضها كما حدث في فرنسة عام ١٩٤٥ عندما ائتلف أتباع (ديجول) وأتباع (توزير) وشكلوا حكومة التحرير.

إنها لحظات فرح وتأمل معاً، تضع سماتها على وجوه جماهير مبتهجة، فها هن أولاء النسوة يلوحن بمناديلهن البيضاء، ويطلقن زغاريدهن تحية لجيش منتصر، وها هم أولاء الأطفال يملؤون الجو ضحكاً ومرحاً. وها هو ذا الشيخ العجوز يمسح بيد ترتعش، دمعة تجري على خد كتب العصر فيه سطور أيامه. إنهم جميعاً يعبرون بطريقتهم الخاصة عن عظمة أيام لها معنى في تاريخ الوطن.

حركاتهم التقليدية المألوفة، تبدو وكأنها تمحو لحظات أخرى عاشوها في المحنة. كما يمحو الشعب من ذاكرته أيام حرب خاضها بدمه، أو أيام احتلال أجنبي عاناها أو أيام . . . الاستعمار.

ولكن يحدث أحياناً في جو البهجة أن تتفجر المأساة!

فالجزائر التي كانت تعيش عيد استرجاع الوطن المفقود، كادت تعيش ذلك اليوم في ٥ تموز (يوليو) عام ١٩٦٢ يوم حزن وطني، لولا حكمة الشعب وتدخله بين طرفين يتنازعان السلطة.

الوطن يتذكر كيف كاد ذلك اليوم أن يكون أحلك أيام الثورة، لأن بعض الفئات دنست

---

(١) بين الرشاد والتيه: مالك بن نبي، ط٢، دار الفكر، ١٩٨٨م.

اللحظة الجليلة بنزعات فردية، لم تذب في حرارة التعارف والإخاء اللذين كانا يسودان ذلك اليوم.

هكذا جمدت على الشفاه ذلك اليوم زغاريد النساء، وبدت على وجوه الشيوخ طيات من الأسى جديدة، وتوارى ضحك الأطفال من شوارع العاصمة الجزائرية، حين تواجه الطامعون في السلطة من الفريقين برصاص رشاشاتهما.

نذكر هذا كله في الجزائر ونذكر كيف كانت حكمة الشعب وحدها، الحائل دون تفاقم الصراع والأخذ بعيد الاستقلال إلى جو البهجة والحبور.

وشعب فيتنام يتذكر هو الآخر كيف دنست النوازع يوم استقلاله.

شعب الكونجو وما حل به بعد انسحاب السلطة البلجيكية، ثم شعب نيجيريا يعيش المأساة وكأنها تنتظر كل شعب من شعوب العالم الثالث وهو على عتبة استقلاله.

إنها لظاهرة تتسم بها البلدان المستعمرة، فأي وطن منها ارتفع فيه علم الاستقلال، لم يجد في ذلك اليوم أزمة تنفجر على مستوى قياداته!؟

لقد كان (التقسيم) وليد هذه الظاهرة في الهند. فكانت باكستان بغثّها وسمينها وما منيت به من خسائر في النفس والنفيس، فضلاً عن هجرة الملايين أو تهجيرهم مطاردين في طرفي حدود مصطنعة. وكانت أخيراً رصاصة مني بها رجل (اللاعنف) غاندي نفسه وقضت عليه إبان الزوبعة التي أثارها استقلال الهند.

قد لا نخطئ إذ نعزو ذلك إلى دهاء الإنجليز، فإذا اعتمدنا هذا السبب - وهو ليس السبب الوحيد - فدور رجل مثل (باطيل)[1] ونظيره الباكستاني لا يقل أهمية في الموضوع.

وبعبارة أدق فزعماء المؤتمر الهندي من ناحية، والرابطة الإسلامية من ناحية أخرى، هم الذين تحقق على أيديهم تمزيق الوطن وزهق ملايين النفوس.

ينبغي أن نسقط أحداث الجنوب العربي على هذه الخلفية، إذا أردنا أن نفهم طبيعة الخلاف الناشب اليوم بين الحركتين وهما على عتبة استقلال الوطن.

هنا أيضاً لا نغفل دور (إنجلترا) التي تريد أن تغادر الديار، ولكن بعد إضرام النار في أركانها.

---

(١) وزير الداخلية في الحكومة الهندية الأولى وكان رجلاً معروفاً بالتعصب الديني والحقد على الإسلام.

وإذا كان الأمر كذلك، فإنها تقاليد الاستعمار يباشر (تصفية الاستعمار) كما يقولون بهذه الطريقة، حدث ذلك في فلسطين عام ١٩٤٨م عندما غادرها الجيش البريطاني على رؤوس الأصابع، ليترك الشعب الفلسطيني تحت رحمة رشاشات المنظمات الإرهابية الصهيونية كـ (شتيرن والهجانا).

بل لعل الطريقة التي اتبعها الإنجليز في فلسطين، أكثر وضوحاً من الطرق التي يسلكها الاستعمار عادة في مثل هذه الحالات، فقد جاء انسحاب الجيش البريطاني بترك الميدان للصهيونيين الذين هيأتهم قياداتهم ووحدتهم من أجل القيام بدورهم، بينما القيادات العربية غمرت شعوبها بالخطب الرنانة فتمزقت وحدتها، وبدلاً من أن تنصرف إلى خلاص الأمة عمدت كل واحدة منها إلى الاستيلاء على جزء من أجزائها.

والفارق هنا في منتهى الوضوح، لأننا إذا كنا لا نعرف بالضبط ما تريده القيادة العربية ولا ندري إذا كانت هي الأخرى تعرفه، فإننا على العكس من ذلك، نعرف تماماً ما كانت تريده القيادة الصهيونية، وهي كانت تعرفه بوضوح أكبر.

وينبغي أن نضيف للتاريخ ولتعميق إدراكنا، أن العرب لم يكونوا يفكرون في استخلاص النتيجة الضرورية من تلك المجابهة المؤلمة مع واقعهم، إذ لو تأملوا لوجدوا واقعهم يطرح القضية بلغة الحضارة.

فلم يكن من محض الصدفة، أن القيادات الصهيونية تقتصد في الكلام وتلتزم الفعالية في العمل، كما كانت أكثر وفاء لالتزاماتها السياسية والعقائدية من القيادة العربية.

ذلك أن التحليل يقودنا إلى القول إن القيادة الصهيونية كانت تتحرك، وتحرك حولها الأشياء والأشخاص طبقاً لما تمليه ثقافة حضارة؛ بينما لم تكن القيادة العربية ترى من الأشياء والأشخاص إلا وسائل لإشباع حبها وهواها في السلطة؛ أي إنها كانت تخضع لما تمليه ثقافة (القوة) التي ربما تنعكس حسب الظروف إلى عقدة (ضعف).

واليوم! نرى الجنوب العربي تسوده الفوضى، وتجابه مرة أخرى قيادة عربية بمشكلة حضارة.

ولو طرحت هذه القيادة قضيتها تحت عنوان (مشكلة حضارة) بل لو تعمدت طرحها بهذه الطريقة لحققت بدفعة واحدة هدفين:

الأول في المجال النفسي؛ حين تحرر كل زعيم من هؤلاء الزعماء من عقدة السلطة، فينظر

إلى الاستقلال من زاوية الواجبات توضع على كاهل كل فرد، بدلاً من نظرته إليه من زاوية الحقوق يمنحها له، إذن هذا الزعيم سيعدل تلقائياً أطماعه في السلطة.

والهدف الثاني نتيجة للهدف الأول على الصعيد السياسي؛ إذ بقدر ما تتعدل نظرة الزعيم نحو السلطة، ويتحول تقديره لها من مجموعة (حقوق) إلى مجموعة (واجبات)، يضيق مجال مناورات الاستعمار، لأنها تصبح غير ممكنة في نفوس محصنة بعيدة عن الهوى والغرور.

فكل عمل يسهم في تضييق هذا المجال النفسي (الطمع في السلطة) يستحق التقدير، خصوصاً في وطن يعيش مرحلة من (تصفية الاستعمار).

هكذا نرى أنفسنا أمام ضرورة ملحة كثيراً ما ألمحنا إليها في مقالات سابقة، ألا وهي تصفية الاستعمار في العقول قبل كل شيء.

فتصفية الاستعمار من العقول تتطلب أشياء كثيرة يتضمنها مفهوم الثقافة ومفهوم الحضارة، فهي لا تتحقق إذن بمجرد انسحاب جيوش الاستعمار، ومجرد إعلان الاستقلال وتحرير دستور كما هو الأمر بالنسبة للتراب الوطني.

ولا نستطيع في هذه السطور إلا الإشارة الرمزية إلى هذا المضمون، ثم يبقى إدراجه في منهج تربوي يهدي إلى تقويم جديد في ضمير كل مواطن، وخاصة كل زعيم، لمفهوم الواجب المطهِّر، الذي من شأنه أن يطهر أولاً الجو السياسي في الأوطان التي تعيش مرحلة تصفية الاستعمار.

أما (الحق) . . . فما أغراها من كلمة! إنها كالعسل يجذب الذباب ويجتذب الانتفاعيين، بينما كلمة (الواجب) لا تجتذب غير النافعين.

وكلمة الواجب على الصعيد السياسي توحد وتؤلف، بينما كلمة (الحق) تفرّق وتمزّق.

إن زعماء الجنوب يعطون اليوم، بفرقتهم وتناحرهم وتطاحنهم أجلى صورة عن هذه الظاهرة.

وما كان اجتماعهم الأخير في القاهرة حيث اجتمع - كما نذكر - ممثلو الحركتين المتنازعتين حول مائدة خضراء، ما كان هذا الاجتماع إلا محاولة من كل من الطرفين للحصول على أكبر نصيب ممكن من النفوذ والسلطة، وهو لم يكن بالتالي إلا حواراً بين صم لم يتعلموا حتى الكلام بالأصابع. واجتماع كهذا ما كان له أن ينتج غير الإفلاس الذي شاهدناه.

إنما ينبغي ألا ننسى مكيدة عجلت بذلك الإفلاس، فالقارئ يتذكر بدون شك أنه في نهاية الاجتماعات، وحتى أثناءها، وزعت شركة أنباء غير موفقة، أوْ لها على العكس توفيق خاص، نبأ يزعم بأن الطرفين قد وصلا إلى اتفاق على تأليف حكومة على رأسها زعيم من حركة . . .

لقد كان هذا النبأ بمثابة (برقية أيمس) تلك البرقية المزيفة التي سبقت حرب ١٨٧٠ بين فرنسة وألمانيا، فألهبت برميل البارود وبلغت الأزمة أشدها . وإذ بالرصاص الذي أعد لصد الامبرياليين يحصد في صفوف المقاومين والمجاهدين من أجل الاستقلال .

وربما سيكون يوم إعلان الاستقلال (أي في خلال أسبوع) اليوم الذي ستسمع فيه شوارع عدن رصاص الرشاشات عوض زغاريد النساء وضحك الأطفال .

إن على هؤلاء الزعماء أن يعودوا إلى رشدهم - احتراماً للشعب - فلا يدنسوا لحظة عظيمة من تاريخ وطنهم بل من تاريخ العرب والعالم الثالث، بكلمات أو أعمال مؤسفة . وأن يحكموا فيما بينهم إرادة الشعب التي هي كما يقول المثل الروماني (صوت الشعب هو صوت الله) .

إن هذه المعجزة ممكنة، وقد رأيناها تحققت في الجزائر في شهر تموز (يوليو) عام ١٩٦٢م .

☆ ☆ ☆

- سجل وقت الانتهاء على جدول الاختبار الرابع (ص ١١٣) .

وانتقل الآن إلى اختبار الاستيعاب محاولاً الإجابة على الأسئلة العشرة التالية بـ (صح) أو (خطأ) .

أسئلة الاستيعاب للاختبار (التجريبي) الرابع

١ - تحقق تمزيق باكستان وزهق ملايين النفوس بعد الاستقلال على أيدي زعماء المؤتمر الهندي وجماعة الرابطة الإسلامية . صح ❑ خطأ ❑

٢ - أما اليوم فنرى الجنوب العربي يعود أدراجه إلى الهدوء، ليوضع حَدٌّ لمجابهة تلك القيادة العربية لمشكلة الحضارة . صح ❑ خطأ ❑

٣ - فرح شعب (الجنوب العربي) بالاستقلال، واحتفل الصغار والكبار، والنسوة والرجال، ولكن في جوِّ البهجة هذا انفجرت المأساة . صح ❑ خطأ ❑

٤ - مَثَّلُ الطريقة التي اتبعها الإنجليز في فلسطين في الوضوح كمثل جميع الطرق التي يسلكها الاستعمار عادة في مثل هذه الحالات . صح ❑ خطأ ❑

٥ - تتسم البلدان المستعمَرة بأن أي وطن منها يرتفع فيه علم الاستقلال، يجد في ذلك اليوم أزمة تتفجر على مستوى قياداته . صح ❑ خطأ ❑

٦ - بقدر ما تتعدل نظرة الزعيم نحو السلطة، ويتحول تقديره لها من مجموعة (حقوق) إلى مجموعة (واجبات)، يضيق مجال مناورات الاستعمار . صح ❑ خطأ ❑

٧ - انصرفت القيادات العربية بعد الاستقلال إلى خلاص الأمة والنهوض بها لتلأم جروحها وتجمع شتاتها . صح ❑ خطأ ❑

٨ - وزعت شركة أنباء خبراً يؤكد أن وفدي الحركتين لم يصلا إلى اتفاق على تأليف حكومة يترأسها زعيم إحدى الحركتين . صح ❑ خطأ ❑

٩ - ربما سيكون يوم إعلان الاستقلال اليوم الذي ستسمع فيه شوارع عدن زغاريد النساء وضحك الأطفال عوضاً عن رصاص الرشاشات . صح ❑ خطأ ❑

١٠ - من المفترض أن الأيام الكبرى في التاريخ فترات يسودها الإكبار والإجلال، وتتلاشى فيها النزعات الخاصة، وتهمد المنازعات، حتى الإيديولوجية منها . صح ❑ خطأ ❑

ولتتعرف على مدى تقدمك في سرعة القراءة، سجل المعطيات على نحو ما فعلت في الاختبارات السابقة، للحصول على معدل سرعتك الحالية، وثبت إجاباتك لأسئلة الاستيعاب، وقارنها مع الإجابات الصحيحة، ويتم كل هذا بالسهولة المرجوة باستخدامك للجداول الخاصة بهذا التمرين (ص ١١٣).

إليك فيما يلي جدولاً بأرقام الإجابات الصحيحة لأسئلة الاستيعاب للاختبار (التجريبي) الرابع، دوّن عليه رقم إجابتك الفعلية وضع علامة الرقم (١) لكل إجابة مطابقة للإجابة الصحيحة:

رقم السؤال	الإجابة الصحيحة	إجابتك الفعلية	علامة الإجابة المطابقة
١	صح		
٢	خطأ		
٣	صح		
٤	خطأ		
٥	صح		
٦	صح		
٧	خطأ		
٨	خطأ		
٩	خطأ		
١٠	صح		
مجموع الإجابات المطابقة:			

سجل هذا المجموع في الفراغ المناسب (ص ١١٣).

خلاصة الفصل

١ - من أجل السرعة القصوى في القراءة، عليك أن تلتزم بأربعة مبادئ أساسية لقراءة البسط:

- انظر إلى الكلمات والعبارات واقْبلها من خلال ترتيبها الطبيعي (المتوقع).
- اقبل إعادة التأكد البصري وأنت تقرأ. كن مطمئناً إلى أن بصرك يمكن أن يعمل منفصلاً عن سمعك.
- اقرأ شاقولياً.
- افهم شكل ما تقرؤه.

٢ - تعرف على الخطوات الخمس لقراءة البسط - أو عملية القراءة المتعددة: النظرة العامة، النظرة التمهيدية، القراءة، النظرة اللاحقة، المراجعة.

تسـريع القـراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل الرابع

طـــرق

الطيران بالأيدي



طرق الطيران بالأيدي

حركة اليد التَّحْسَطْرِيَّة :

مخططٌ لحركة اليد التحسطرية

هذه الحـركـة اليـدوية هي الأكـثـر مـلاءمـة للقـراءة الدُّوصـوتيـة السطرية الأبطأ . ويتم أداؤها على النحو التالي :

١ - ضع راحة يدك على الصفحة والإبهام ملاصق لها أو تحتها .

٢ - ينبغي أن ترتخي أصابعك وتنبسط قليلاً ، مع انبساط نسبي في يدك .

٣ - ينبغي القيام بالحركة بهدوء ، وبحركة ثابتة تحت كل سطر ، وتسير عيناك مع يدك .

٤ - ارفع يدك عند نهاية كل سطر بحدود ثلاثة أرباع سنتيمتر .

٥ - أَرجع يدك بشكل منحرف إلى بداية السطر التالي ، وضع يدك تحته . . . وهكذا .

٦ - تابع إلى أسفل الصفحة .

حركة اليد التي على شكل حرف S

(وتكون الاتجاهات معاكسة في اللغات الأجنبية)

يستعملها بعضهم على شكل S واسعة ممتدة خاملة، خلال مرحلة النظرة التمهيدية، بسرعة ٢-٤ ثوان للصفحة، بينما يستعمل آخرون شكلاً أحكم في السرعة الفَوْصَوتية. وهي كمايلي:

١ - توضع راحة يدك وأصابعك على نحو ماسبق.

٢ - ابدأ من بعد سطرين من الأعلى، ومن اليمين إلى اليسار مستوعباً كل ثلاثة أسطر بكل حركة، ثم عُد بيدك أفقياً إلى اليمين، وهكذا إلى أسفل الصفحة، ثم إلى التي تليها.

٣ - لا حاجة لعينيك أن تتبعا رؤوس أصابعك أثناء القراءة، لكنهما تهبطان نحو أسفل الصفحة بسرعتها. والهدف الأساسي من هذه الحركة رؤية أكبر كمية ممكنة من الكلمات خلال نظرة واحدة، كما في الرسم التوضيحي أعلاه.

حركة إشارة الاستفهام

تُستعمل حركة إشارة الاستفهام من أجل المراجعة السريعة للمادة خلال مرحلة النظرة العامة أو التمهيدية، وبسرعة ٢-٤ ثوانٍ للصفحة، ويمكن أن تكتمل خلال ثانية واحدة مع الممارسة. لكنْ عندما ينطلق بعض الناس بسرعة أكبر لا يُستبعد أن يُسببوا تهيجاً، أو تَنَفُّطاً، لأيديهم، ويمكن تجنب ذلك بجعل الاحتكاك خفيفاً جداً مع الصفحة، أو بالاستغناء عنه في السرعات الكبيرة جداً.

وتتم على النحو التالي:

١ - يكون وضع راحة اليد والأصابع على نحو ما سبق.

٢ - ابدأ الحركة تحت **سطر** أو **اثنين** من الأعلى، ثم اندفع عبر الصفحة بكاملها على شكل إشارة استفهام كبيرة، بحيث تنتهي الحركة عند وسط أسفل الصفحة.

٣ - لا تقلق بشأن إغلاق عينيك أثناء سيرهما مع أصابعك، فهدف حركة اليد إنما هو إبقاء عينيك تتحركان على الصفحة، **بغض النظر عن موضع يدك**، وفقاً للرسم أعلاه.

حركة اليد التي تأخذ شكل X منكفئ

تفيد هذه الحركة عند قراءة الصحف والمجلات وغيرها مما يُطبع على شكل أعمدة. وتحتاج هذه الحركة إلى تدريب؛ نظراً لأنها أصعب من سابقاتها. وهي كما يلي:

١ - لا تتريث عند أي كلمة، بل نفذ بسرعة.

٢ - حرك سبابتك بانحراف من السطر الأعلى حتى تصل إلى الجانب الأيسر مستوعباً قرابة خمسة أسطر.

٣ - انتقل إلى الأصبع الوسطى دون توقف واصعد بزاوية حادة إلى ما بعد سطرين من الأعلى عن اليسار، ثم عُد بالطريقة نفسها إلى اليمين حتى تصل الهامش.

٤ - ارجع إلى سبابتكِ، وكرر ذلك إلى الأسفل، وفقاً للرسم أعلاه.

الحركة اللولبية لليد

وهي للمطبوعات العمدانية أيضاً، لكنها تتبع خطاً منحنياً، لا زاوياً، ويفضلها البعض من أجل النظرة التمهيدية، ولقراءة الكتب المقررة. وهي كما يلي:

١ - ابدأ بالزاوية العليا اليمنى، وادفع السبابة، أو الوسطى، هابطاً بشكل منحرف من ثلاثة إلى خمسة أسطر نحو الهامش الأيسر، ثم اصعد بحركة منحنية سطرين أو ثلاثة.

٢ - شكّل انحناءً حاداً هابطاً ما بين ٤-٦ أسطر حتى تصل إلى الهامش الأيمن.

٣ - تابع وفق خط خفيف الانحناء سطرين أو ثلاثة إلى الأعلى.

٤ - ثم أجرِ انحناء حاداً آخر وانزل منحرفاً عبر الصفحة، وكرر ذلك كما في الرسم أعلاه.

حركة اليد على شكل حرف ل منكفئ

وهي مفيدة جداً للطباعة العُمدانية أيضاً، لكنها تُستعمل لأنواع أخرى خلال النظرة التمهيدية والقراءة. وتُنفذ على النحو التالي:

١ - ابدأ تحت سطرين من الأعلى وحرك سبابتك من اليمين إلى اليسار تحت السطر.

٢ - على بعد ١,٢٥ سم عن الهامش اصعد سطرين إلى الأعلى بانحناء بطيء.

٣ - ثم انزل عبر الصفحة خمسة أو ستة أسطر إلى الهامش الأيمن.

٤ - اصعد سطرين بانحناء بطيء، ثم ابدأ المتابعة بذلك الإصبع تحت السطر بخط تحسطري، على نحو ما فعلت في الخطوة (٢)، وكرر ذلك كما في الرسم أعلاه.

طرق أخرى للطيران بالأيدي

حركة اليد على شكل U : يستخدمها القمم في القراءة؛ وهي كما يلي:

١ - تَستخدم يدك اليمنى كمُحدّدٍ سرعةٍ، مبتدئاً من أعلى الصفحة اليمنى، واليد اليسرى عند أعلى زاوية الصفحة اليسرى مستعدة لقلب الصفحة.

٢ - انزل بيدك اليمنى إلى مقربة من أسفل الصفحة اليسرى.

٣ - سِرْ بيدك اليمنى عبر أسفل الكتاب بحركةٍ منحنية حتى تصل إلى أسفل الصفحة اليمنى.

٤ - ادفع باليد اليمنى إلى أعلى الصفحة اليمنى مباشرة.

٥ - عندما تصل يدك اليمنى إلى أعلى الصفحة اليمنى اندفع إلى الصفحة اليسرى مباشرة بيدك اليمنى وطبق الحركة نفسها. ثم اقلب الصفحة بيدك اليسرى وانتقل إلى أعلى الصفحة اليمنى التالية وكرر الحركة.

٦ - يجب أن تجول عيناك على الصفحتين بالسرعة نفسها التي تتحرك بها يدك اليمنى، مع العلم أنه لا داعي لأن تتبع العينان درب اليد بدقة.

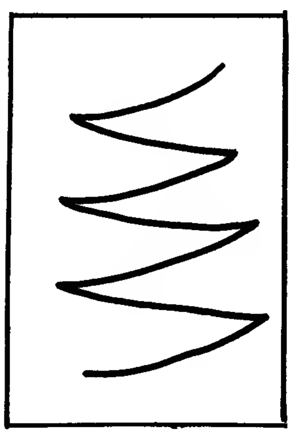
وستلاحظ أنك تفهم كثيراً مما تراه، على الرغم من مخالفتك للترتيب الطبيعي للكلمات؛ لأن دماغك مكوَّنٌ بشكل لا يقيدك في أخذ المعلومات بالأسلوب الذي تُطرح فيه الكلمات والأفكار في الصفحة.

واعلم أن هذه الطريقة تُحيج إلى ثانية أو ثانيتين لإنهاء مجموعة صفحتين؛ فلا تتوقع رؤية، أو قراءة، كل كلمة أو فهم جُلِّ ما تراه، وهي تمارس من أجل النظرة العامة فقط.

الفرشاة: وهي طريقة الآنسة آلاء عندما شرعت تزيل آثار الاتساخ عن كتابها، والتي سيجد الطالب المتوسط من خلالها مساعدة كبيرة في الأوقات المحرجة. وهي مناسبة لقراءة أسئلة الامتحان وفي حال وجود ضوضاء. وتطبق على النحو التالي:

١ - ابدأ بالمسح من أعلى الصفحة اليمنى، بقفا اليد اليمنى، عبر الصفحة بهبوط ثابت.

٢ - عند إنهاء الصفحة اليمنى انقل يدك فوراً إلى أعلى اليسرى، وكرر ذلك، ثم اقلب الصفحة.



الهلال: خلال مرحلة القراءة من أجل الدراسة.

١ - ابدأ باليد اليمنى، أو بأحد الأصابع، والراحة في أعلى القسم الأيمن من الصفحة اليمنى.

٢ - حرك اليد سطحياً على شكل هلال عبر الصفحة، ثم إلى الأعلى، نحو القسم العلوي الأيسر من الصفحة نفسها.

٣ - وبالحركة نفسها ارجع باليد إلى الهامش الأيمن، لكن عبر قسمٍ أخفض من النص.

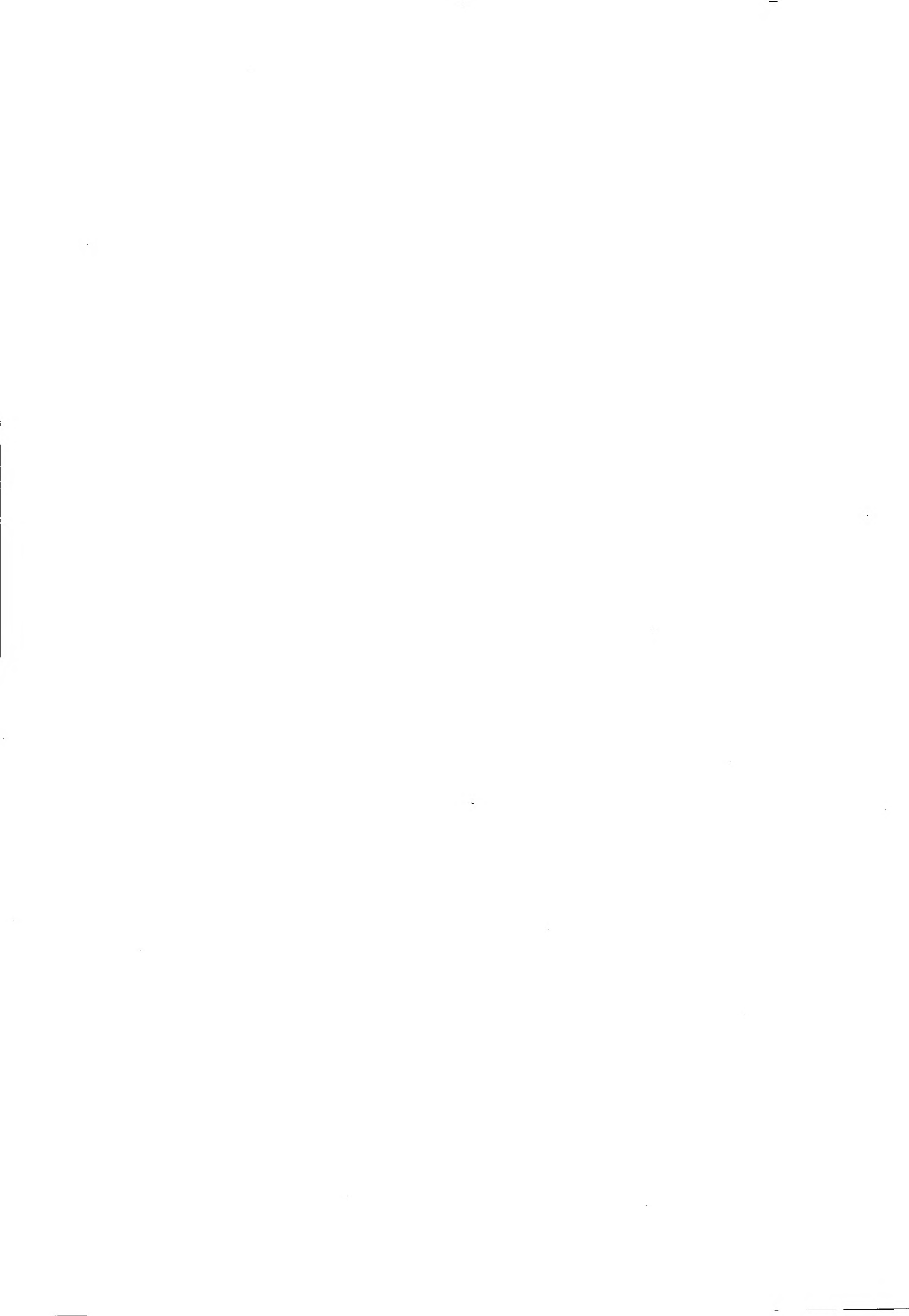
٤ - تابع جيئة وذهاباً في الصفحة اليمنى ثم انتقل إلى اليسرى.

وهناك طرق أخرى؛ كنقل الأصابع اليمنى زحفاً إلى أسفل الصفحة، أو بَسْط ومباعدة السبابة والخنصر والنزول باليد، بحيث تتحرك العينان بينهما. وكذلك بإمكانك تجريب غير ذلك من الطرق، وتتفنن فيها ببراعة عندما تصبح ماهراً في القراءة.

خلاصة الفصل

١ - تساعدك حركات اليد على القراءة بسرعة، وتزيد التركيز، وتُزيل النُكوص.

٢ - إن حركات اليد تشمل: الخط التَّحْسَطري، والحرف S ، وإشارة الاستفهام، وطريقة شكل X منكفىء، وشكل لـ منكفىء، وشكل U ، وطريقة الفرشاة، وطريقة الهلال.



الفصل الخامس

الاستذكار

وآلية حاسوبك الفكري الخاص

الاستذكار وآلية حاسوبك الفكري الخاص

إن أنجع وسيلة مستخدمة الآن لدى الطلاب لتذكر المادة عند الاختبارات إنما هي أخذ الملاحظات؛ إذ يقوم الطالب المتوسط بنسخ ملاحظات سطراً وراء سطر في دفترٍ خاص، على شكل فقرات نثرية، أو على شكل ملخص موجز، لكن الشكلين غير مجديين؛ لأنهما يُبقيان الدماغ خارج عملية الحفظ والتذكر، ويقتصران على تشغيل اليدين والعينين؛ فيرى الطالب المادة، ولا يفكر بها كثيراً، ويسجل ما قد رآه على قُصاصةِ ورقٍ، مع ندرةٍ، أو انعدامٍ، في التقييم الانتقادي لها.

لكن هناك تقنيات أخرى تُشَغِّلُ العقل في المراحل المبكرة من الدراسة؛ فهي تحول العقل إلى حاسوب، وتحول وضع الملاحظاتِ إلى **تسجيل حاسوبيٍ فكري** يَنمُّ عن زيادة كبيرة في قدرتك على تذكر المادة التي تدرسها وعلى استعمالها.

ومن أهم ما يجب أن تتذكره هو أنك ستَنْسى ٥٠٪ من مادة ما قرأت خلال نصف ساعة، و٨٠٪ خلال أربع وعشرين ساعة إذا لم تضع هدفاً لقراءتك، أو لم تستخدمها بطريقة ما. وتستطيع تجنب ذلك إذا فعلت مايلي:

- ردِّد الأفكار أو الكلمات الهامة، ذهنياً أو شفوياً.

- اعزم على أنك ستحدث شخصاً ما عن مضمون ما تقرأ، فهذا مما يفسح المجال أمام إدراكٍ من نوعٍ معين، يُمَكِّنُكَ من تركيزٍ واستبقاء ما تقرؤه بمستوىً أعلى مما لو لم تفعل ذلك على الإطلاق، وستتذكر ما قرأته لفترة أطول بكثير، لكنَّ الطريقة الأكثر فاعلية إلى حد كبير هي:

- كتابةُ ملاحظات الاستذكار، التي سنُثَبِّتها في النماذج الآتية. فانظر إلى الصفحات التالية، ولاحظ الفوائد التي ستجنيها منها.

إنه نظامٌ جديدٌ لوضع ملاحظاتٍ أوْجَزَ، وأسهلَ قراءةً، وأمتع للنظر، وهو يفتح مغاليقَ مخزونِ ذاكرتك.

إن هذه النماذج مصممة لتُعَرِّفَكَ على كيفيةِ وضعِ ملاحظاتٍ بطريقةٍ جديدةٍ، بحيث تقوم طاقاتك الإبداعية الخاصة بجعْلِ كل نموذجٍ أكثر ارتباطاً بشخصك. لذلك خذ كامل حريتك في تصميم وتركيب أي نموذج تُحسُّ أنه يجعلك على صلة أكبر بالمادة التي تقرؤها. وستجد في الصفحات التالية بعض الاقتراحات والتحليلات ذاتِ الصِّلة.

لقد اعتاد أغلبنا وضع الملاحظات بطريقة غير منتظمة؛ طويلة ومُضجرة. أما الآن، فقد اختلف الوضع، إذ لابد لنا من الانطلاق نحو نظامٍ قويٍّ لوضعِ الملاحظات.

ماهو نموذج الاستذكار؟

نُفضل تسمية هذه الملاحظات **نماذج استذكار**؛ لأنها تمكنك من ترتيب المعلومات، والتخطيط للمادة بسهولة وكفاءة. وفي الحقيقة، يمكننا القول بأن الإنجازات المشرِّفة للطلاب، إنما تبدأ مع قدرتهم على سكب المعلومات الرئيسية في الذاكرة.

وهناك عنصران رئيسيان ينهضان بذاكرة جيدة:

أولهما: الربط المتين بين المكوِّنات المختلفة للمعلومات.

وثانيهما: الانطباعات القوية التي تلتصق بالذهن من المادة المقرَّرة.

استعمال وصقل ماتعرفه حتى الآن :

إن أحدنا عندما يقرأ بدون انتظامٍ، لايستطيع اختزان المعلومات لفترة طويلة، ولا يتجاوب معها، وتواجهه صعوبة في فهم المعنى على وجه السرعة. لكن نماذج الاستذكار تساعدنا في التحكم بالمعلومات الداخلة. وهذا بدوره يعطينا إمكانية التركيز، التي تساعدنا على تفسير ما نقرأ.

من جهة أخرى، تساعدنا بساطة الأفكار التي نبحث عنها على وضع نموذج الاستذكار، وتُكَوِّن هذه النماذج نظاماً فكرياً، وإعادة للتنظيم، وتأليفاً، وهي تدفع بشعورٍ يَنِمُّ عن التركيز، كما تساعد على عزل الأفكار الرئيسية عن الموضوع برُمَّته؛ فاختر منها الشكل الذي تشعر بأنه ملائم لما قرأته على عجل.

وإذا كان في الفصل عدة أفكارٍ رئيسية يصبح بإمكانك استخدام عدة نماذج توصيلية، وعليك أن تتابع معالجة مادة قراءتك إلى أن تكتسب الصيغة البسيطة التي ستجد من السهل تذكرها إبصارياً، ومنطقياً، وشعورياً.

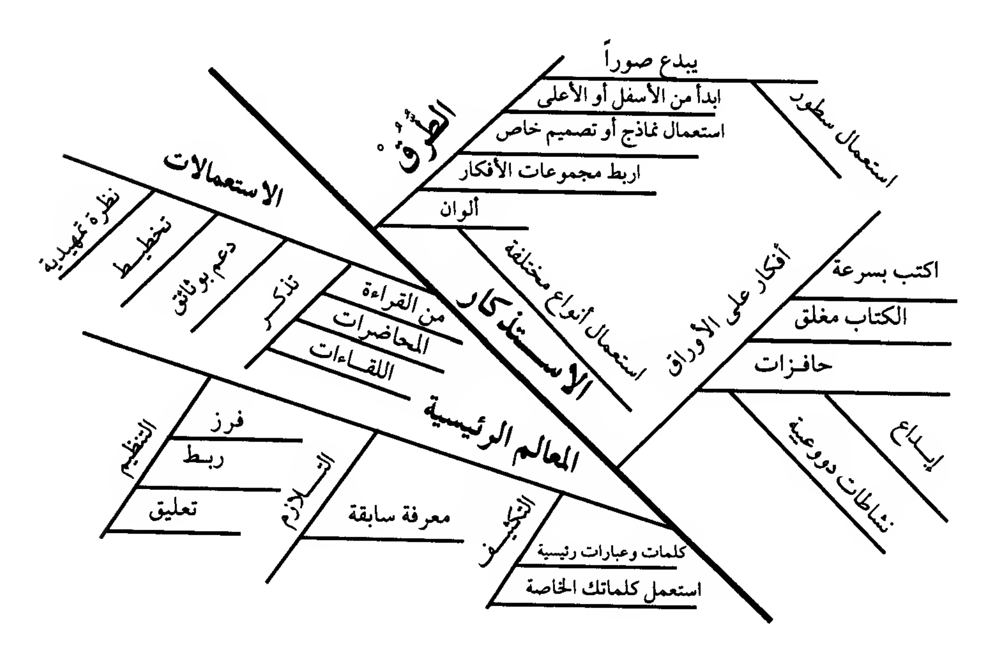
وإنك عندما تؤلف نموذجاً فإنك تُحدِّدُ لنفسك قيمةَ ما تقرؤه - وهذا يمثل استجابتك الشخصية له. واجتهادك بشأن ماهو أكثر أهمية في المادة - كالفكرة، أو الأفكار، أو الأفكار الرئيسية العامة، والمعلومات المؤيِّدة، وصلات الوصل - كلها ستحدد كيفية وضعك لنموذجك. واختر دوماً النموذج الذي يتناسب مع ذوقك.

طريقة جديدة لوضع الملاحظات :

الطباعة الفكرية والشخصية: إن نماذج الاستذكار التي سنوردها ستسمح لذهنك

بتوليد صورٍ كبيرة الفائدة، وسهلة الحفظ للمادة التي تقرؤها، وهي فائدة يستحيل تحقيقها من خلال الطراز القَديم لأخذ الملاحظات.

فيمكن أن يُرسم النموذج الاستذكاري على شكل أغصان مُنتشرة، بحيث يكون أحد أشكاله على النحو التالي، الذي يوجِزُ كيفية وضع الملاحظات:



ويجد البعض في بداية الأمر أن التقنيات التي نطرحها في هذا الكتاب لوضع الملاحظات، وهي تقنيات مقتبسة من طريقة الآنسة آلاء، مربكة أو مرعبة، لكن سترى بوضوح أنها الأفضل. ومن الضروري بالطبع أن تهضم بعضاً من هذه التقنيات ذات النوع البسيط. فإذا قمت ببعض التدرُّب - على النموذج الاستذكاري الغصني مثلاً - لاحظت أن وضع الملاحظات أصبح أسهل وذا فعالية وفائدة تفوق ما كان في طريقتك القديمة.

رسم نموذج استذكاري:

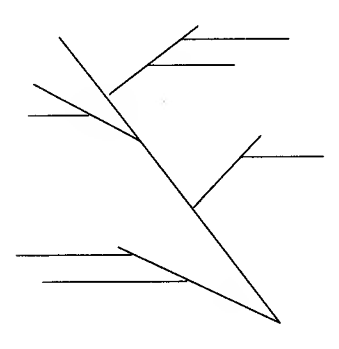
يمكن إجراؤه بعد النظرة العامة أو التمهيدية لكتاب أو فصل؛ برسم الهيكل الأساسي وتسجيل المدخل الأَولّي للموضوعات بقلم رصاص. واستعمل عناوين فرعية، ومواد بالخط الأسود، وأقساماً تستحق التركيز عليها من النص كمواضع يلزم الرجوع إليها؛ حيث ستمثل العناوينُ الفرعيةُ الفروعَ الرئيسية لنموذجِ الاستذكار. وعبِّر عن الأساسيات بكلماتٍ وعبارات، وتجنَّب الجُمل، وسوِّد ملاحظاتٍ عما هَضَمَتْ ذاكرتك من الموضوع.

اقرأ الفصل، وأبعد الكتاب، وزِدْ في الحقائق والأفكار، ولا تنسخ ما يقوله الكتاب، بل حول معلوماته إلى ملاحظاتك، مع تجنب التعلق بالنص؛ فهذا أدعى للحفظ.

ولا تتباطأ في النظرة العامة أو التمهيدية، أو في القراءة، بحجة أنك تُسَوِّدُ استذكاراً، بل اقرأ بأقصى سرعة، وضع الكتاب جانباً واستذكر بأقصى سرعة. وإذا بدأت الاستذكار خلال النظرة العامة، اشرع بختمه بعد النظرة التمهيدية، إذ يحين وقتُ وضع بعض الأفكار الرئيسية، وبلونٍ مغاير. وتابع التنقيح بالنموذج والإضافة إليه خلال النظرة اللاحقة والمراجعة، وقد تضطر إلى إعادة رسمه كاملاً.

أنواعُ النماذج الاستذكارية:

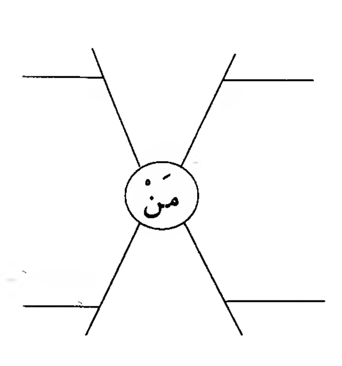
١ - النموذج الغُصْنيّ: وهو الأكثر قبولاً وفائدة مما سواه، فتبدأ برسم الغصن الأساسي بشكل منحرف من أسفل الزاوية اليمنى لملاحظاتك وتنتهي عند اليسرى.



وتكفي صفحة من دفتر ملاحظاتك لكل فصل هام غير أدبي، أما من أجل النص غير الأدبي الأقل أهمية، ولكثير من الروايات فتكفي صفحة للنص بكامله. وإذا أدخل المؤلف موضوعاً فرعياً في عدة مواضع، فإنك تستطيع إدخاله كله تحت فرع واحد ترسمه، فيكون الرجوع إليه أسهل من الرجوع إلى أكوامٍ من الملاحظات غير المنتظمة.

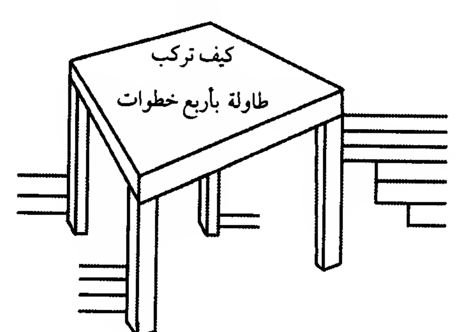
٢ - **النموذج التسطيري**: وهو يشابه الإيجاز التقليدي أكثر من غيره، وتظهر فائدته عندما يكون النص في غاية التنظيم والمنطقية، كالنصوص العلمية والقانونية. ويكون مريحاً في مرحلة الانتقال من الطريقة المعتادة لوضع الملاحظات، لكن الطلاب يرون أنه غير كافٍ لاستيعاب معلومات كثيرة.

٣ - **النموذج الشعاعي**: ويكون لكل مادة فيه منطلقان رئيسيان، حيث تُستعمل الفروع التي تشع من المركز في وصف أوتوضيح الموضوع الرئيسي. وهو نموذج يُفضّله طلاب الأدب، لأن القصص القصيرة والروايات البسيطة تحتاج نموذجاً شعاعياً واحداً؛ فيوضع العنوان في المركز وتوضع العناصر الرئيسية على الفروع الرئيسية والفرعية. أما من



أجل الروايات الضخمة فيمكن استعمال نموذج منفصل لكل عنصر رئيسي في القصة؛ كالشخصيات ، والحبكة، والخلفيات.

٤ - النموذج التصويري: يساعد على الحفظ إلى حد كبير، لكن البعض يستصعب الرسم، ويميل البعض الآخر إلى تعقيده، لكن تعقيد هذا النوع من نماذج الاستذكار يجعل أخذ الملاحظات وتذكرها أصعب. إذ على الطالب أن يصمم رسماً مناسباً للموضوع، لكنه سيضطر إلى تصميم رسم آخر في حال انتقال المؤلف إلى مناقشة موضوع آخر.



٥ - النموذج العشوائي: الفكرة الأساسية هنا تدوين حقائق وأفكارٍ وتصوراتٍ بشكل عشوائي، ومحاولة تجميعها بشكل من الترتيب الإجمالي. فإذا كان المعلم، مثلاً، يتحدث عن الشعر العربي بإمكانك أن تضع الأخطل وجرير والمتنبي والبحتري كلاً في زاوية من الورقة، ومن ثم تسجل جميع النقاط الرئيسية، وتحاول ربطها ببعضها بخطوطِ ربط توضيحية.

ويساعد هذا النموذج كثيراً في المادة المُفتقرة إلى تنظيم، أو في الحالات التي يحاول فيها الطالب وضع مجموعة واحدة من الملاحظات لمواضيع لم يكن لها وجود، أو كانت غير واضحة في الملاحظات الأصلية. وربما يكون مجردَ وسيلةٍ لوضع ترتيبٍ وربطٍ لنقاط متفرقة سبق المرور عليها.

لكني أنصحك إذا كنت مبتدئاً في وضع الملاحظات أن تجرب بنموذجِ الاستذكارِ الغصني أولاً. وباشر التدريب على الفصل التالي، بقراءة تمهيدية، ثم إغلاق الكتاب، ثم استذكار غصني. وأخيراً، اقرأ الفصل وأضف ملاحظات جديدة في نموذجك.

خلاصة الفصل:

١ - يعتبر نموذج الاستذكار الطريقة الأكثر فعالية ومساعدةً على الحفظ.

٢ - وتشمل نماذج الاستذكار: الغصني، والتسطيري، والشعاعي، والتصويري، والعشوائي.

تسريع القراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل السادس

اختراق الحاجز الدوصوتي

وتحطيم الأرقام القياسية

في سرعة القراءة

اختراق الحاجز الدوصوتي

وتحطيم الأرقام القياسية في سرعة القراءة

ستتعلم في هذا الفصل شحذ المهارات التي اكتسبتها، لاقتحام المستويات الجديدة للقراءة الفَوْصوتية وتحسين مستواك في الاستيعاب، على نحو ما ارتقى إليه كثير من القراء والطلاب الذين التزموا تقنيات هذا المنهج في التدريب، في المعاهد الغربية المتخصصة؛ فالطالبة سارة كانت تقرأ بمعدل ٣٣٠ك/ د، واستيعاب ٦٥٪، وبعد شهر من الممارسة صارت تقرأ بسرعة ١٤٤٠ ك/ د، واستيعاب ٨٥٪ حتى لفتت أنظار أهلها ومعلميها والمشرفة عليها.

وكان ماهر طالباً في غاية الضعف، ونتيجة لخوضه دورة في هذا المنهج، صار يقرأ بسرعة ١٠٠٠ ك/ د، وحصل على الدرجة الأولى في الامتحان.

وأصبح الطالب أيهم من نجوم الطلاب في هذه الدورة، على الرغم من أنه سبق أن قال عندما اطلع على الدورة: « هذا محضُ هُراء، ولا أستطيع أن أتصور أنَّ سرعتي في القراءة ستصبح على هذا النحو!» وكانت سرعته عند ما بدأ ٣٠٠ك/ د وباستيعابٍ معدله ٤٨٪. وعندما تعلم أيهم كل شيء، بشكل جيد، وعند نهاية دورة الأسابيع الثلاث، ارتفع معدل سرعته بشكل لا يصدق إلى ٢٩٢٧ ك/ د، وحلق في استيعابه إلى ٩٢٪.

ولكي نكون واقعيين تماماً نقول إن نسْبة التحسن الوسطي إنما هو من ٢٥٠ ك/ د

إلى مابين ١٠٠٠- ١٢٠٠ ك/ د أو أكثر. وللبدء باجتياز حاجز الـ ٨٠٠ -٩٠٠ ك/ د لابد من الشروع بالقراءة بصرياً وشاقولياً. وتصبح هذه العملية أيسر عند استعمالك حركات اليد الشاقولية المختلفة، وطُرُقَ البسط، والتقنيات الأخرى التي سبق الحديث عنها.

إلى ما وراء الحاجز الدُّوصَوْتي:

عندما تحوم سرعة الطالب في القراءة بين ٩٠٠-١٢٠٠ ك/ د يكون ميالاً إلى التأرجح بين القراءة الدوصوتية السطرية والقراءة البصرية الشاقولية، وعندما يتجاوز ١٢٠٠ ك/ د يكون أقرب إلى الثبات على القراءة الشاقولية البصرية. و(محرك القراءة) كمحرك الطائرة الذي يسمح لك بالتحليق إلى سرعات عالية، ويتوقف إذا هبطت فوراً إلى سرعاتٍ دنيا.

ويتحقق أعظم إنجاز عندما تكون حركة عينيك المتجهة إلى أسفل الصفحة بصرية، وعندما تتجه معظم المعلومات مباشرة إلى الدماغ، ودون أن تسلك طريق الحبال الصوتية. ولابد للطالب من اختراق مجال الـ ١٢٠٠ ك/ د إذا رغب أن يجني فوائد التقنيات البصرية الشاقولية.

أما في المرحلة التالية فينبغي أن يكون هدف الطالب أن يقرأ باستمرار بسرعة تزيد عن ١٥٠٠ ك/ د، فعند هذا المستوى تستطيع أن تتعامل مع جميع الكلمات والأفكار وأن تجدد فيها، كما تستطيع اقتناص شكلِ ما تقرأ دون إسقاط تفاصيلَ هامة. ولا تقلق كثيراً بشأن بقائك دون حدِّ الـ ١٢٠٠ ك/ د الذي يمكن أن يهبط بك إلى مستوى الدوصوتي السطري.

وسرعة **القراءة** ترتبط فقط بمرحلة **القراءة** في عملية الدراسة ذات العرض المتعدد (أو البسطي) فلا ارتباط لها، **بالنظرة العامة** أو **النظرة التمهيدية**، اللتين لا تستغرقان وقتاً طويلاً (ثانية واحدة للصفحة في النظرة العامة، و٣-٤ ثوانٍ في التمهيدية)، مع العلم أنهما مرحلتان أساسيتان في الدراسة لنيل درجات عالية.

ومن الممكن الانتقال إلى ما بين ٢٠٠٠ و٣٠٠٠ ك/ د، لكنك حينئذ تكسب فكرة أوسع عن المادة وعن ارتباط شرائح الكتاب ببعضها، ويكون ذلك على حساب تقلص التفاصيل. وبالانتقال إلى مابين ٤٠٠٠ و٥٠٠٠ ك/ د، تكون محصوراً بأقصى عمومٍ للانطباعات عن الكتاب، وعندها ستقرأ مايزيد عن ١٢ صفحة في الدقيقة. وليس من المؤكد أن الذين يقرؤون بهذه السرعة يرون كل كلمة، مع العلم أن استيعابهم يكون عالياًفي كثير من الحالات. ويروي الذين يصلون إلى سرعاتٍ بين ٥٠٠٠-١٠٠٠٠ ك/ د أن مشاعر غامضة تتملكهم.

وتختلف السرعة حسب نوع المادة، فالذي يقرأ بسرعة ٦٠٠٠ ك/ د في مادة أدبية تنخفض سرعته إلى ٣٥٠٠ ك/ د في مادة طبية أو قانونية؛ بسبب نوعية المفردات. ويلاحظ الذي يقرأ بسرعات أعلى أنه يصبح منغمساً في الموضوع، وذا خبرة تأملية فيه، كما تقوى ذاكرته، وينعدم إدراك عملية القراءة لديه، أو يبقى قدر ضئيل منه، و يبدأ بالتفاعل مع رسالة المؤلف مباشرة. ويقول ممارسو هذه الطريقة إنهم يستوعبون بهذه السرعات أكثر من استيعابهم عندما يقرؤون بسرعات أبطأ.

وأهم ما في الأمر الآن أن نُجيب على السؤالين التاليين: كيف نستطيع ممارسة هذا النوع من التحليق الفكري؟ وكيف نستطيع الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة؟.

الاندفاع إلى ما وراء حدود سرعتك :

إن المبدأ الأول للراغبين بذلك هو **الممارسة**، فبدونها لا يمكن أن يتحقق أملُ أمهرِ الناس بالوصول إلى السرعات العالية؛ فتتضاءل السرعة مع قلة الممارسة، وتتزايد مع تزايدها . فإذا أردت أن تندفع بحدود سرعتك إلى مستويات أعلى، وتُثَبِّتَ عليها، ينبغي لك أن تقرأ . . وتقرأ . . وتقرأ، مستخدماً التقنيات التي بدأتَ بها، والتي لا نزال نصفها لك في هذا الكتاب . وقد تبدو لك غريبة للوهلة الأولى، لكن صدق أنك كلما ازددت إقبالاً عليها وجدت نفسك منطلقاً بسرعة أكبر، وبفعالية أكثر .

التدريب على الاندفاع الهابط، يزيد سرعتك ونسبة استيعابك :

١ - أحضر نصاً مقرَّراً من العلوم الإنسانية أو الاجتماعية، وساعةً تستطيع رؤيتها بسهولة، كي لا تقطع سرعة قراءتك .

٢ - اقرأ لدقيقةٍ مستعملاً حركة اليد التَّخْسَطرية، واحسب الكلمات، واكتب عددها .

٣ - اقرأ الكمية نفسها ثانية، وبالطريقة نفسها، لكن خلال ٥٠ ثانية، وبهذا أنت تدفع بالزمن هبوطاً .

٤ - انتقل إلى حركة اليد التي على شكل حرف S، واقرأ الكمية نفسها بأربعين ثانية .

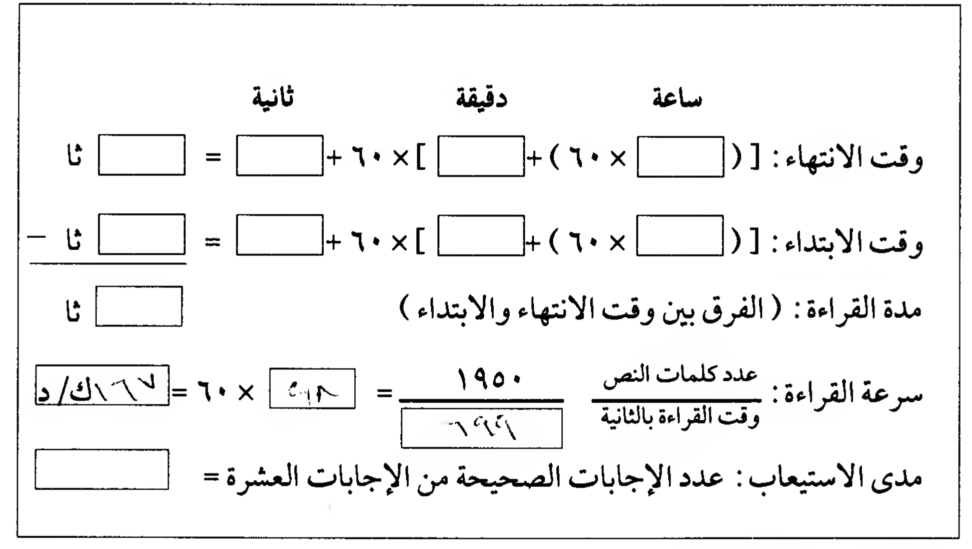
٥ - وبالحركة نفسها أعد الكمية بثلاثين ثانية .

٦ - ثم انتقل إلى حركة إشارة الاستفهام، وأعدها بعشرين ثانية .

٧ - وبالحركة نفسها أعد الكمية خلال عشر ثوان .

٨ - ثم اختر أيَّ حركة تشاء لتسرع بالقراءة من بعد تلك النقطة، ولاحظ كم تقرأ خلال دقيقة، وكم زاد معدل سرعتك عما كان عليه في بداية التمرين. وبإمكانك تطبيق هذه التقنيات على النص التجريبي التالي[1] المؤلف من ١٩٥٠ كلمة وتثبيت النتائج على هذا الجدول:

جدول السرعة والاستيعاب للاختبار (التجريبي) الخامس



ساعة دقيقة ثانية

وقت الانتهاء: [([ ] × ٦٠) + [ ]] × ٦٠ + [ ] = [ ] ثا

وقت الابتداء: [([ ] × ٦٠) + [ ]] × ٦٠ + [ ] = [ ] ثا −

مدة القراءة: (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) [ ] ثا

سرعة القراءة: عدد كلمات النص / وقت القراءة بالثانية = ١٩٥٠ / [ ] = [ ] × ٦٠ = [ ] ك/د

مدى الاستيعاب: عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = [ ]

خفة ظل

بطيئة تمشي هذه السيارة، تتهادى على الطريق الملتوية كالسلحفاة. سائقها ينظر بطرف عينه إلى آخر الطرق الفرعية، يبحث عن الرّاكب بكل السُّبُل.

ربما كان بعض الرُّكاب يهمّون بالاستيقاظ، وهو يندب حظه العاثر لأنه لا يستطيع انتظارهم!

لكن ماذا يفعل المرء؟ ليس بوسعه إلاّ أن يصبر ويصمت، فالسيارة هي وسيلة الانتقال

(١) قهوة بلا سكر: إسماعيل مروة، دار الفكر، ط ١، ١٩٩٦م.

الوحيدةالتي تصلنا بالمدينة، لذلك تمتلئ بالأكياس والسّلال والحقائب، وتعجُّ بالركاب، وإن احتجَّ راكب، جاء صوت السائق:

اركب تاكسي يا أكابر إن كنت مستعجلاً، خدمة خلق الله واجبة.

الأفضل هو السكوت، ولأن السيارة لا تكاد تسير، توقفت دون أدنى عناء..

انحنى رجل جسيم على يد آخر أكبر حجماً، قبَّلها مراراً، صعد الآخر إلى السيارة وتفحَّص المقاعد كلها. لم يرق له إلا أن يجلس جواري، ألقى عليَّ تحيته، ففاحت منه روائح البصل الممتزجة بدخان لفافته المقيت.

باعَدَ بين رجليه، ووضع حقيبته بين قدميه، حصرني في زاوية صغيرة صغيرة من المقعد؛ فعجزت مع هذا الوضع عن الكلام.

حاولت أن أطلب منه الابتعاد قليلاً عن صدري، لكن حتى هذه الكلمة لم تخرج من فمي، تحولتُ بلحظة من عطف هذا الجار إلى شبح آدمي أمام جسده الخرافي.

سمعت كثيراً عن أجساد ضخمة، أما مثل هذا الجسد، لم أر، لم أسمع بمثله فيما مضى من السنوات. فالسُّترة التي ألبسها تكومت تحته، فانجذبت أكثر، لأجد نفسي تحت إبطه. وهل يملك مثلي أن ينسلَّ من تحت إبطه، أو أن ينسلَ سترته من تحت جبل ضخم كهذا؟!

نظر إليَّ بطرف عينه: لا تواخذني، لكن أنت رجل (بتنحبّ)؟

ما تزال بعض المقاعد فارغة وبإمكانه أن ينتقل إلى مكان أوسع، لكن ما دام هذا الرجل يحبني فليس بإمكاني أن أكون قليل ذوق وأطلب منه مغادرة المقعد.

هل أملك القدرة والحرية على هذا الطلب؟!

لماذا أحبني؟ أنا ما أحببته.

ربطة عنقي الأنيقة صارت تحت كوعه، أصبحت كخرقة بالية! البارحة اشتريتها، لأنني سأذهب اليوم إلى الوظيفة بعد إجازة نهاية الأسبوع.

هناك سألتقي بسوسن، وسوسن زميلتي في الدائرة، واشتقت إليها كثيراً على الرغم من قصَر الإجازة. لبست أفضل ثيابي لأظهر بأبهى حلَّة. قد أملك الجرأة التي أمتلكها بعيداً عنها

وأقول لها: أحبك. وإن لم تغضب سآخذ عنوان أهلها، لأرسل أهلي لخطبتها، لكن ما أخافه أن لا أصل مطلقاً إلى عملي بعد أن كتم هذا الجبل على صدري!

تبّاً للوظائف الحكومية. فالمرتب لا يكفي، وليس بإمكاني أن أفعل شيئاً. ماذا لو كان المرتب كافياً واشتريت سيارة أذهب بها إلى عملي، أعلّق سترتي فيها مثل الأكابر في القسم الخلفي، فيراها الناس ويحسدون؟!

هؤلاء الأكابر لا يشعرون بحرٍّ ولا ببرد. ولا يدوس أحد على أقدامهم وألبستهم، أو عليهم كما يفعل هذا الشخص الجبل. الآن صدَّقت أن كينغ كونغ لم يكن من وهم خيال مؤلفه ومخرجه، ولو أن واحداً منهما رأى هذا الرجل.. أعوذ بالله، هذا الرجال! لاختاروه عوضاً عن كينغ كونغ الآلة، وهو ليس بحاجة لأي نوع من الماكياج، ففيه من القبح والدمامة ما يكفي لإخافة البشرية بأطفالها وشبابها ونسائها.

وأنا على يقين بأنَّ أيَّما امرأة حامل مرَّت به، ستلقي حملها رعباً، وخوفاً من أن يأتيها مثل هذا الشخص الخرافي.

أعان الله أمه، كيف حملته؟ كيف أرضعته؟ لابد أنها ماتت ولم تتحمله.

أضلاعي تتكسر، صوت تكسرها يصل إلى سمعي.

نظر إليَّ مرة أخرى: أرأيته؟ هذا ابني، يشبهني كثيراً، كل الناس يقولون عنه: وسيم مثل والده. إنه أكبر أبنائي، وهو تاجر كبير.

إنه صاحب محل (الثريات السماوية). كل الناس يعرفونه، لاشك بأنك تعرفه، مَرْضي، الله يرضى عليه، مَرْضي. كل يوم يوصلني إلى الموقف، ويحاول أن يأخذني معه بسيارته، لكنني أرفض دوماً، الحرية ما في أحلى منها. هين فلوسك ولا تهين نفوسك. الباصات العامة مريحة وجيدة، توصلني إلى مركز المدينة، وأنا في الباص آخذ راحتي، فلماذا أحشر نفسي في السيارة الصغيرة معه؟ وبعد ذلك يتشدَّق: أوصلت أبي.

أنا لست بحاجة إليه ولا إلى توصيلته. الله يرضى عليه. يُقَبِّل يدي كل صباح ومساء، لكنني أنا بطبعي مؤنف، أكره أن أزعج أحداً، وأحب أن يكون ظلي على الناس خفيفاً، أكثر شيء أكرهه الغليظ الذي لا يحبه الناس، هكذا خلقني الله.

ها.. أنا مخدومك أبو عبدو..

كادت نفسي تخرج من صدري، روحي تزهق، فعلاً لا يحب الغلاظة، ولا يحب أن يزعج أحداً، لذلك هو يحميني بجسمه، وكله يهون أمام كلمة (مخدومك).

الله يرضى عليه، وعلى كل الثريات السماوية، لكن ليبتعد عن صدري قليلاً. بودّي أن أعود إلى المحطة التي ظهر فيها مخدومي.

أريد أن أرقب ابنه وسعادته، لأن أباه يركب في الباص، ويرفض أن يركب السيارة الصغيرة، لا شك في أنه يقرأ مولداً للرسول الكريم، ويوزّع كثيراً من المُلَبّس، ويوقد الشموع للأولياء.

تبّاً لهذه الباصات رخيصة الأجرة، ولولا ذلك ما فضّلها أبو عبدو، أبو زفت. مالي يارب ولعفة نفسه هذه؟! كيف وضعتني في طريقه يا رب؟ رحم الله جدتي كم كانت تقول: «الحجرة تسند جرّة».

أنا الآن أصغر حجر، وأبو عبدو أكبر جبل، ولو أن جدتي تراني الآن لأدركت أنّ المثل لم يُقل إلا في حفيدها المنكوب بنفسه وأضلاعه وصوته وربطة عنقه.

ماذا سيكون حالي، وحال سترتي وربطة عنقي عندما أنزل من جانب هذا الرجل؟ هل سأضطر للعودة إلى البيت لتبديل ثيابي التي ألبسها حتى أستطيع مقابلة سوسن؟ ولكن ليس عندي أفضل منها.

يا لهذا اليوم التّعس! ألم يأت هذا الرجل إلا في اليوم الذي أردت أن أفاتح فيه فتاتي ذات الوجه المدوّر؟! ما أروع الحمرة التي تعلو وجنتيها! منذ أكثر من سنتين لا أقدر على البوح بما يعتمل في خاطري وقلبي مرة واحدة.

مرة واحدة وبتشجيع من صاحب لي يدّعي أنه صاحب مغامرات،دعوت سوسن إلى فنجان قهوة في أحد الأماكن العامة.

لا أنسى الغضب الذي انتابها ساعتها. والألوان التي كنت أراها على وجهها اختفت تماماً. انسحبت من الغرفة بأدب.

وفي اليوم الثاني وضعت الجارور أمام مكتبها ليفصل بيني وبينها، ولحسن حظي فإنه مع التنظيف اليومي، وحركة الموظفين الدائمة، كان الجارور يبتعد سنتمترات إلى أن عاد إلى مكانه،

وبدا وجه سوسن من جديد. ما أعذبه! بعد شهر من العذاب الجاروري رأيته. كان هادئاً كما عهدته الابتسامة عادت إلى ثغرها، لابدَّ أنها غفرت لي، أدركتُ أن دعوتي لها كانت ورطة وضعني فيها صديقي الخبيث، شمت بي كثيراً عندما أخبرته بالتفاصيل.

قال لي: لا يا غشيم، هل أنت مجنون؟

- ألم تنصحني أنت؟

- نعم، لكن الفتاة لا تُدعى بهذه الطريقة، خاصة إن كانت كما وصفتها. فهذه البنت تبدو داهية، لا تلين بالطريقة نفسها التي جرَّبتها.

قبل أن يتمَّ كلامه تركته ومشيت، لا أريد أن أصغي لكلماته ونصحه.

آه ياأضلاعي.

السيارة ارتفعت عالياً ونزلت عند المطب، لكن الجبل إلى جواري لم يتحرك مطلقاً، مع أنه نزل على صدري وكتم أنفاسي. أي جبل هذا؟!

نظرت إليه. لم أرَ أبعد من كتفه؛ فرأسه وصل إلى سقف السيارة، بادلني النظرات: طرق ملعونة، كلها حفريات ومطبات، كل يوم حفرة جديدة، الحفريات لا تنتهي يا أخ... مخدومك أبو عبدو، ما علينا إلا أن نتحمل. حفريات هاتف، كهرباء، صرف صحي. رحم الله أيام زمان ضوء كاز وفتيلة. وقال تلفون قال! والله لا أضعه في البيت لو دفعوا لي فوقه، كله فساد بفساد.. يا...

مخدومك أبو عبدو.

الهاتف يرن. ترفع السماعة، لا يجيبك أحد،

كأنه يريد أن يسمع صوتاً حريمياً. لا، أنا أرحت نفسي من التفكير فيه مطلقاً، كلٌّ من أريده أذهب إليه بنفسي، وإذا أردتَ أن ترى شخصاً فاجئه.

- ماذا؟

- ماذا؟

نعم المفاجأة حلوة. ولو اتصلت به، ستقول لك زوجته: ليس هنا. كل الناس يكذبون يا رجل.. لكن أنا لا أحب الزيارات نهائياً، رحم الله من زار وخفَّف.

سهرتي علبة دخان، وترمس شاي، وركوة قهوة.

سمّ الموت!

كيف يشرب الشاي؟ بأي طريقة يشرب القهوة؟ سهرته خفيفة ويدخن علبة، إذن سهرته تمتد حتى الصباح، وربما إلى المساء التالي. لكن معه حق، هذا الجسم يدخن عن عشرة أشخاص، ويأكل عن طابور، ويشرب شاي سيلان دفعة واحدة..

أريد أن أضحك، لكن ليس بوسعي أن أتنفس. لم يبق لي أي ذرة من الأكسجين، أودُّ أن يصمت، لكنه يرغي ويزبد فيملأ وجهي بلعابه.

أنا لا ألومه، معه حق، فأنا لا أرتفع كثيراً عن الأرض إلى جواره، ومن حقه أن يبصق على الأرض، وأنا الأرض بالنسبة له.

آه! كم أتمنى أن يخرج من رأسه الجبلي بركان لأتخلص، لكن لا يا رب، فذلك سينزل على رأسي أنا.

انتابته نوبة من السعال، رأيت فيها جوفه.

فاستدرت صوب النافذة حتى لا أختفي في مغارة الفم.

تناول الستارة من جانبي، مسح بها فمه ووجهه، وشكر الله كثيراً على نعمه، مدَّ يده إلى حقيبته بين قدميه، أخذ منها خيارة أضخم من ساعد المقعد الذي نجلس فيه، مسحها بالستارة التي مسح بها فمه، وقدمها لي: تفضَّل، كُلْ يا رجل، والله بتاكل، ما بتاكل غير العافية..

تحججت بألف حجة. وأخيراً لم أجد بُدّاً من الاعتذار بالمرض، فأنا ممنوع من أكل الخضراوات. سائقنا اللعين يمشي ببطء شديد، بينما مخدومي أبو عبدو بدأ يلتهم خيارته ويحدثني: لا تصدق الأطباء يا أستاذ. من عشرين سنة منعوني من التدخين حتى لا أموت، وأنا لم أمتنع ولم أمت! كله كلام فارغ، بنو آدم مطحنة تطحن كل شيء، لا تخف ولا تتوسوس، لا قيمة لآرائهم.

آه من هذه الخيارة. مليئة بالبزر الأخضر، وانزرع بعضه على وجهي بعد أن تطاير من فمه، يبدو أنه تنبه إلى أن وجهي الذي كان مشعّاً بذكرى سوسن، وتحوَّل إلى السواد لانحباس الدم عنه، صار الآن باللون الأخضر كقبة أحد الأولياء الصالحين.

أمسك الستارة تلك، أعطاني طرفها لأمسح وجهي . . ! أعوذ بالله من شرِّ هذا النهار، بأي شيطان تصبَّحت اليوم؟!

انحاز السائق بالعربة إلى اليمين، ماذا هناك؟ عجلة السيارة بحاجة إلى تغيير. نزل كل من في الباص إلا جاري. أريد أن أنزل، لكن أبا عبدو لم ينته من الخيارة بعد، وليس بإمكاني أن أهمَّ بالنزول إلا بعد نزوله بوقت.

لابد أن السائق أخطأ بيني وبين العجلة؛ فأنا الذي يحتاج إلى (كومجي) يعيدني إلى وضعي السابق . .

وتحت أشعة الشمس الحارَّة، بدَّل السائق العجلة، سبحتُ في بحر من التعرق من جاري الجبل الذي انحدر تعرُّقه عليَّ!

أراد أن يخرجني من عزلتي: مخدومك عبده عنده أكبر محل ثريات في البلد.

وهو وكيل الكريستال التشيكي في الشرق الأوسط، والله يا أستاذ أنا لا أعرف شيئاً من هذه الأمور، هو الذي قال لي.

أخ . . ! عنده سكرتيرة متل القمر، هالملعون، وعماله يتكلمون إنكليزي، وعنده آلات كاتبة متل التلفزيونات. الله يرضى عليه. يحاول أن يعطيني مالاً، لكنني لا أقبل، النفس يجب أن تكون عفيفة حتى مع الابن. الله لا يحيجني لولد، قول آمين . . .

كل يوم أدعو هذا الدعاء، وأرجو الله أن يميتني وأنا في عزِّ قوَّتي دون أن أحتاج أحداً، لا ولد ولا بنت ولا صهر ولا حرمة . .

قال حرمة قال . . الله لا يوقعك تحت كيدهن. أوعَ يا أستاذ، الحرمة ما بيقدر عليها غير الله، تتمسكن حتى تتمكن وإن تمكنت هات يا نكدٍ. الله لا يسلط حرمة على رجل، يالطيف من الحريم وما تفعل.

سلني أنا يا أستاذ، مخدومك أبو عبدو خبير بالنسوان. والله ذابت نصف عافيتي منهن . .

مرَّت أمامنا امرأة جميلة في طريقها للنزول؛ فأكلها مخدومي بعينيه الجائعتين، مع أنه لم ينته من أكل الخيارة بعد. وبعد أن غابت في الطريق بين المارة، وانطلق الباص من المحطة، التفت إليَّ: انظر! هذه لا تخاف الله. الله يكون بعون زوجها، والله تهدّ جبلاً هذه الحرمة. لأ، وانظر كيف تضرب الأرض بقدمها!

كيف يحمله رأسه حتى يعود إلى البيت . بس بيني وبينك حلوة وتستحق، ليست مثل أم عبدو تجلس مثل جذع الشجرة المقطوع جانب البحرة .

آه لم نصل بعد . . . أعانك الله يا أم عبدو، كيف عمى الله على قلبك وعشتِ مع هذا الجبل الذي هدَّته النساء؟! لو لم يذب ويخسر عافيته منهن كم كان وزنه؟ وكيف كان حجمه؟!

صدق أبو عبدو، كيدهن يهد الجبال، ولولا ذلك ما عاشت معه، لكن لا بد أن وجهها صار مزرعة خيار . . . يارب ارحمني . . . لم أعد أطيق صبراً، أكاد أختنق، لا بد أن أنتهي من هذه الورطة .

توجَّهت إلى جاري العزيز، وابتسامة عريضة تملأ وجهي : من فضلك أخي أبو عبدو أريد أن أنزل .

شدني من ربطتي، وشوهها .

هذه الربطة لا أجيدها، ذهبت أمس إلى صديق خبير حتى جعلها جميلة . لكن شدَّها أبو عبدو فصارت مثل (رَسَن الدّابة)، ثبَّتني في المقعد مع أنني لم أتحرك .

- اجلس يا أخي ما وراءك؟! العمر ينتهي والعمل لا ينتهي، لم يأخذ أحد من الدنيا شيئاً، أم أنك ستقول : إن ضميري لا يسمح بذلك!

الراتب أضعف من ضميرك الميت، وأنتم تتمنون الخلاص .

موقف آخر وننزل بمعيتك، هناك سنتعرف أكثر، نحن لم نتكلم بعد، لم نتعارف يا رجل . أم أننا لم نعجبك؟!

-أستغفر الله يا رجل، على الرأس والعين .

دخلنا مقهى عتيقاً، كل ما فيه عتيق حتى الوجوه التي تجلس على الكراسي، تحسّها قادمة من عمق التاريخ البليد كأنها صحون نحاسية صفراء علتها طبقة سوداء!

النرابيش الحمراء تمتد إلى الأفواه .

الأراكيل تنتصب على الأرض المائلة . الماء الأصفر فيها يثير الاشمئزاز ، وكل واحد من الجالسين وضع على خصره شالاً عجمياً، وحمل سبحة كبيرة . وكل من في المقهى مثل مخدومي (أبو عبدو)؛ الأجسام، الأحاديث، كل شيء .

ما إن دخل أبو عبدو حتى وقفوا له احتراماً، وبصوت عال يتردد كالصدى: أهلاً أبو عبدو، أهلاً بالمعلم، إلى هنا يا سيدنا.

أيّ شرف أنا فيه؟! أنا مع المعلم ولا أعرف، ياالحمقي! لم أكن منتبهاً لهذه المكرمة.

جاءت كأس الشاي الموعودة. لكن لا الكأس كأس ولا الشاي شاي... الزجاج لا لون له، والشاي لا طعم له، وبارد جداً؛ فدلقت الكأس إلى جوفي دفعة واحدة، ومع ذلك انعقد لساني من مرارة الشاي، واستأذنت المعلم وخرجت..

توجهت من جانب قصر العدل إلى دائرة النفوس حيث أعمل، نظرت في ساعتي، لقد تأخرت ساعتين... العمل سيكون متراكماً على مكتبي.

ماذا سيقول لي المدير؟ لا بدَّ أن يؤنبني فهو نظامي، لكنني لم أفعلها قبل اليوم. على كل حال سأكتب إجازة ساعية وينتهي الأمر. لكن قبل الدخول سأذهب إلى المغاسل لأزيل بقايا الخيار، وأشرب ماءً أحلّ به عقدة لساني.

وصلت إلى بهو الطابق الثاني، فاستقبلني الضحك والهرج إلى الباب، ودخلت مكتبي مترقباً.

- ماذا؟ السيد المدير في مكتبنا؟!

- نعم يا أستاذ، لكن أين أنت من الصباح؟

مددت يدي بالإجازة الساعية.

- لا لا، اليوم سماح، هاتان الساعتان هدية لك.

نظرت إلى سوسن، وجهها متورد، لا بد أنها هي التي رققت قلب المدير علي، إنها حنون فوق الحد، ربما أدركت ما يدور بذهني فأرادت أن تخرجني من المأزق.

على مكتبي قطعة كاتو وبعض الحلوى.

ما أروعها من فتاة!

أريد أن ألتهم الحلوى ليزول طعم كأس الشاي... فسمعت المدير: يا أستاذ، لا يجوز، قبل أن تأكل قل مبروك لسوسن، لقد خطبت...

جمدت القطعة في يدي فتابع المدير : لكان يا أخي، عريس لقطة ؛ مهندس ومكتب وسيارة ومال . ليس شحّاذاً مثلك ، تعيش مع مكتب مهترئ . . بتستاهل . .

هنأتها بكل ما في قلبي من لوعة ومشيت ، لكن سوسن كانت أجمل ما تكون ، لا بد أنها سعيدة . . .

جعلتُ طريقي من أمام محل (الشريات السماوية) في شارع النصر ، هناك رأيت عبدو ابن مخدومي يجلس بكرشه الكبيرة ، على مكتب لم أحلم برؤيته مطلقاً ، وإلى جواره سكرتيرته .

وفي نهاية الشارع كانت تربض حاوية القمامة الخضراء الكبيرة ، لمحت فيها قدمين تتوجهان صوب العلاء ، بعد لحظات خرج الجسد ، وبعدها بان الرأس . كان هو نفسه أبو عبدو ! يفتش في الحاوية عن العلب المعدنية الفارغة ، وعن بقايا البلاستيك ، ليجمعها ويبيعها .

أسند ظهره إلى الحاوية ، مدَّ يده إلى كيسه الكبير ، أخرج من بين العلب الفارغة خيارة ، مسحها بيديه هذه المرة ، وما إن لمحني حتى هرع إليَّ :

شايف يا أستاذ ، الدنيا صغيرة ، سأراك كثيراً . ذلك المحل محل ابني عبدو أرأيته؟ الله يرضى عليه .

مدَّ يده بالخيارة ، تناولتها من يده ، قضمت قضمتين ، أعدتها إليه وهو يقول :

- صحتين ، لك صحتين وهَنا .

لا شيء يضر مع العافية يا أستاذ . . . مخدومك أبو عبدو . . .

☆ ☆ ☆

- سجل وقت الانتهاء على جدول الاختبار الخامس (ص ١٥١) .

إليك الآن بالأسئلة التالية لتتعرف على مقدار زيادة استيعابك :

ضع إشارة صح (✔) في المربع المقابل للعبارة التي تختارها :

١ً - يحلم الكاتب أن يعلق سترته في القسم الخلفي .

١ - من السيارة الخاصة لابنه . ☐

٢ - من السيارة العامة . ☐

٣ - من سيارته الخاصة ☑

٢ً - أبو عبدو رجل نشيط يعمل في :

١ - الدكان الصغير الذي في البلد . ☐

٢ - نبش الحاويات وانتقاء حاجات منها . ☑

٣ - كعامل بلدية في بلده . ☐

٣ً - أكثر شيء يكرهه أبو عبده :

١ - أن يزعج أي إنسان . ☐

٢ - الغليظ الذي لا يحبه الناس . ☑

٣ - أن يوصله ابنه بالسيارة . ☐

٤ً - لا يريد أبو عبدو اقتناء هاتف :

١ - كي لا يتصل أحد لسماع أصوات النساء ☐

٢ - كي لا يدفع التكاليف الباهظة لفاتورة الهاتف ☑

٣ - كي لا يتصل شخص قليل الذوق ويوقظه من نومه ☐

٥ً - مدَّ أبو عبدو يده إلى حقيبته بين قدميه :

١ - ليخرج سيكارة ينسى بها الناس ومشاكلهم ☐

٢ - ليخرج منديل رأسه ويجفف به فمه وأنفه ☐

٣ - ليخرج خيارة كبيرة تتناسب مع حجم جسمه ☑

٦ً - أراد الكاتب أن يضحك، لكنه لم يستطع أن يتنفس:

١ - بسبب تكسر أضلاعه من الضغط الشديد للرجل ☐

٢ - لأن جاره الضخم لم يُبقِ له ذرة من الأكسجين ☑

٣ - لأن القرويين الذين في السيارة يكرهون فتح النوافذ ☐

٧ً - بعدما تناول الرجل الخيار وتراشق بذره نظف فمه وأنفه:

١ - بالستارة التي تنشر على النافذة ☑

٢ - بمنديل رأسه الذي يستخدمه لتنظيف أنفه ☐

٣ - بمنديله القماشي الذي يلفه حول عنقه ☐

٨ً - سيكون العمل متراكماً على مكتب الكاتب في دائرته:

١ - لأنه كان في إجازة ☐

٢ - لأن المعاملات تكون كثيرة كل يوم سبت ☐

٣ - لأنه تأخر ساعتين ☑

٩ً - أراد الكاتب أن يلتهم الحلوى التي على مكتبه:

١ - ليزيل طعم كأس من الشاي لم يستسغه ☑

٢ - بسبب فرحه الشديد لخطبة سوسن ☐

٣ - لأن المدير سامحه لتأخره في ذلك اليوم ☐

١٠ً - انعقد لسان الكاتب في فمه:

١ - بسبب مرارة الشاي ☐

٢ - عندما سمع أن سوسن قد خطبت ☑

٣ - عندما دعاه أبو عبدو لشرب كأس من الشاي ☐

ولمعرفة مدى تقدمك في الاستيعاب، ستجد الإجابات الصحيحة لأسئلة الاختبار (التجريبي) الخامس في الصفحة: ١٦٧ .

☆ ☆ ☆

التدريب على الاندفاع الصاعد، لزيادة السرعة، لا لزيادة الاستيعاب. حيث تعلمك هذه التقنية كيف يكون شعورك، وأنت ترتقي إلى سرعات عالية. وستشعر أن إحساس عينيك وحركات يدك ضرورية لتمكينك من القراءة بسرعة. وحالما تتطور هذه المهارات لديك، وتصبح مُلِمّاً بالحركة الأسرع لليد، يزداد استيعابك.

١ - باستعمالك حركة اليد التَّحْسطرية، إقرأ في أي نص، مدرسي أو غير مدرسي، مدة دقيقة، بحيث تكون الساعة ضمن مجال بصرك.

٢ - وبالحركة نفسها، إبدأ القراءة ثانية، لمدة دقيقة، وبسرعة أكبر، متجاوزاً حد التوقف السابق، ومتقدماً في النص، وحدد موضع نقطة التوقف لتعرف سرعتك الحالية.

٣ - انتقل إلى حركة S، وزِدْ في سرعة قراءتك، مبتدئاً من النقطة نفسها، وحدد موضع وقوفك المتقدم.

٤ - والآن عُدَّ الصفحات إلى حيث وصلت، وحدد عدداً مماثلاً من الصفحات التي تليها؛ فيصبح المجموع ضعف العدد الأول.

٥ - بالحركة نفسها يجب أن تقرأ الكمية كلهاخلال دقيقة، مع أنك على الأرجح لن تستوعب كثيراً مما تحاول قراءته، لكن أُثبت على السماح لعينيك بالمرور على جميع

كلمات الصفحة، والتقاط ما أمكن منها، إذ هدفك الآن هو السرعة وليس الاستيعاب، الذي يعادل ١٠-٢٠٪ لدى طلابنا الآخرين عند هذه النقطة.

٦ - والآن، إلى التحليق الفكري الفَوْصوتي: عُدَّ مجموعةً مماثلة من الصفحات التالية، ليصبح لديك ثلاث نقاط تحديد بينها مسافات متساوية.

٧ - وبحركة S نفسها أَعدْ من نقطة البدء الأولى، وبدقيقة واحدة عليك أن تصل إلى النقطة الأخيرة. وكما سبق، ربما ينخفض استيعابك إلى أدنى من ١٠٪، لكن سرعتك وصلت إلى ثلاثة أضعاف.

٨ - وأخيراً، لاحظ ما فعله هذا التمرين بقدرتك العامة على القراءة بالقيام بما يلي: استعمل أي حركة تختارها واقرأ لمدة دقيقة في نص جديد يلي النص السابق، وسارع في قراءةٍ تسمح لك بالتقاط الأفكار العامة والتفاصيل الهامة. ثم احسب كلماتك في الدقيقة. ولا بد أن تلاحظ بأنك تقرأ بسرعة أكبر بكثير مما كنت عليه في بداية التدريب.

تعديل على التمرين: مُدَّ الفترة إلى عشر دقائق، واقرأ كما فعلت في التدريب السابق، ولاحظ أن هذه الطريقة ستتسم بروح المرح في الدراسة، وتزيد السرعة والنشاط في الواجبات المدرسية.

تدريب القدرة: ويُقصد به بناء قدرتك على الاستيعاب وعلى استذكار ما قرأت.

١ - اختر فصلاً من كتاب أو نصاً مُقرراً، وهيِّء قلم رصاص، وأوراقاً، وساعة.

٢ - سرْ بسرعةٍ عبر النص مستعملاً حركة إشارة الاستفهام، ولمدة دقيقة، بسرعة النظرة التمهيدية، أي ٤ ثا/ ص.

٣ - أغلق الكتاب، واستذكر ما قرأته لمدة دقيقة، ثم دوِّن ما تتذكره على شكل نموذج استذكاري.

٤ - وبحركة S أيضاً اقرأ بأقصى سرعة لدقيقة واحدة، مبتدئاً من نقطة البدء الأولى، ولا تقلق إذا لم تلتقط كل ما في النص، فأنت الآن تحاول تحقيق سرعة بقدر ما تحاول تحقيق استيعاب. وضع في الحسبان أن سرعتك في هذه القراءة لن تعادل سرعتك السابقة في القراءة التمهيدية.

٥ - أغلق كتابك واستذكر ودَوِّنْ ذلك في نموذجِ استذكار.

٦ - أعد القراءة من نقطة البدء بحركة S أيضاً، ولدقيقة ونصف، لكن خَفِّضْ سرعتك لالتقاط المزيد من الأفكار والتفاصيل، وعليك أن تتابع إلى الموضع المحدد، مُرَكِّزاً على السرعة وعلى الاستيعاب.

٧ - أغلق الكتاب، واستذكر لدقيقة، وأضف ما تتذكره إلى نموذجك.

٨ - أَعد القراءة ثانية، وبحركة S أيضاً، لكن لمدة دقيقتين؛ لتكون سرعةً مناسبة لالتقاط التفاصيل التي تحتاجها لدراستك.

٩ - أَغلق كتابك، واستغرق دقيقة لتتذكر ما قرأت، ثم أدرجه في نموذجك الاستذكاري.

١٠ - وأخيراً، أُحسب سرعتك في الدقيقة خلال قراءتك في الخطوة السابقة، فتحصل على سرعتك مع الاستيعاب الكامل.

تعديل على تدريب القدرة: زدْ فترتي النظرة التمهيدية والقراءة إلى عشرة أضعاف في الخطوات السابقة. وينبغي أن تبقى فترات استذكارك نفسها تقريباً، مع العلم أنه بإمكانك مَدُّها دقيقة إضافية، إن شئت!

إن القراءة والدراسة السريعتين والفعالتين أمران ممكنان لكل شخص، لكنّ الحدود القصوى لهما تكون مقتصرة على الراغبين في التدريب، والممارسة، ويرتبط بقاؤهما بالمواظبة على القراءة والدراسة المنتظمتين. فالكثير من الناس الذين يقرؤون ساعة واحدة في اليوم يجدون أن سرعاتهم واستيعابهم تزداد باطراد.

لكن، إلى أين ستأخذ بنا هذه التقنيات كلها؟ لا شك أن الهدف النهائي للقارئ، أو الطالب، هو مدى فعالية هذه التقنيات في ميدان الثقافة، ومع واقع الامتحان؛ وهو الموضوع الذي سنتناوله في الفصول التالية.

وأخيراً، عندما تصل إلى هذه السرعات العالية في القراءة، وتريد معرفة السرعة التي وصلت إليها في قراءتك، فإنه لن يكفيك لاختيار سرعتك نص عادي بصفحات محدودة على غرار الاختبارات التجريبية السابقة، بل لا بد لك - لاختبار قدرتك بدقة - من الإقبال على كتاب كامل، أو فصل كبير منه، مستعيناً بجدول حساب السرعة التالي:

جدول حساب السرعة

ساعة دقيقة ثانية

وقت الانتهاء: [([ ] × ٦٠) + [ ]] × ٦٠ + [ ] = [ ] ثا

وقت الابتداء: [([ ] × ٦٠) + [ ]] × ٦٠ + [ ] = [ ] ثا −

مدة القراءة: (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) [ ] ثا

سرعة القراءة: عدد كلمات النص / وقت القراءة بالثانية = [ ] / [ ] = [ ] × ٦٠ = [ ] ك/د

وإليك الآن جدولاً بالإجابات الصحيحة لأسئلة الاستيعاب للاختبار (التجريبي) الخامس . ضع إزاء كل منها إجابتك الفعلية، ثم رقم (١) إزاء كل إجابة مطابقة للإجابة الصحيحة، ومن ثم اجمع العلامات التي أحرزتها، وسجل المجموع على جدول الاختبار (التجريبي) الخامس ص ١٥١ :

السؤال	الإجابة الصحيحة	إجابتك الفعلية	علامة الإجابة المطابقة
١	٣	....	....
٢	٢	....	....
٣	١	....	....
٤	١	....	....
٥	٣	....	....
٦	١	....	....
٧	١	....	....
٨	٣	....	....
٩	١	....	....
١٠	٢	....	....
المجمـــــوع			....

☆ ☆ ☆

خلاصة الفصل

١ - لا يمكن أن تتحقق سرعات القراءة التي تتجاوز ١٢٠٠ ك/ د إلا بالمنهج البصري الشاقولي.

٢ - تُعتبر النظرة العامة، والنظرة اللاحقة، من المستلزمات الأساسية لتحقيق السرعات العليا في القراءة.

٣ - الممارسة بتدريبات الاندفاع الهابط والصاعد، وتدريب القدرة، ضروريان من أجل الوصول إلى أعلى السرعات، وإلى أعلى مستويات الاستيعاب.

تســريع القــراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل السابع

طرق أخرى
لتسريع القراءة



طرق أخرى لتسريع القراءة

يستطيع القارئ أيضاً أن ينظر إلى المادة المقروءة على النحو التالي :

هناك مصطلحات عامة بإمكاننا أن نركز عليها أثناء قراءة أي مادة مطبوعة ، وهي : الموضوع ، والفكرة الرئيسية ، والتفاصيل ، والأهمية .

١ - **الموضوع** : هو الكلمات المعدودة التي توحي بالمضمون العام للمادة المقروءة .

٢ - **الفكرة الرئيسية** : هي الجملة التي تعبر عن وجهة النظر الرئيسية للكاتب حول الموضوع .

٣ - **التفاصيل** : هي الحقائق ، والحجج ، والأمثلة ، أو أي أدلة أخرى من شأنها أن تؤيد الفكرة الرئيسية .

٤ - **الأهمية** : هي الجملة التي تسلط ضوءاً على أهمية ما تطرقه الفكرة الرئيسية ؛ للقيام بتصرف ما تجاهها .

كما تستطيع الاستفادة من علاقة **إذا** بجواب شرطها ، ومن وضع التنبؤات والتوقعات لما سيرد من أفكار في مواضع متقدمة من النص الذي تقرؤه . وضع في ذهنك دوماً أن مصطلحات **الموضوع** و**الفكرة الرئيسية** و**التفاصيل** و**الأهمية** تعطي تحديداً أكثر ، وذات فائدة أكبر من مصطلح **المقدمة** و**اللُّب** و**الخاتمة** ؛ لأن العناصر الأربعة الجديدة هذه موجودة في كل صفحة تقرؤها ، بل وفي كل فقرة .

ولنبدأ بالتعرف على هذه العناصر من خلال الموضوع المقتضب التالي :

الموضوع

لا ينبغي أن يكون هناك أي غموض بشأن [**الطاقة النووية**] :

الفكرة الرئيسية

إنها بكل بساطة مصدر جديد للحرارة، تتولد بواسطة آلة نسميها المفاعل النووي.

التفاصيل

وتعمل نواة هذا المفاعل كبديل حراري، للنار - لكن بلا لهب (ولذلك يكون بلا دخان) - وهي مثل خزانة الاحتراق في منشأة بخار الفحم، أو احتراق النفط التقليدية. أما في لب المفاعل فإن الماء - الواقع تحت ضغط ٢٢٥٠ رطل على الإنش المربع - يُسخن إلى ما فوق درجة الغليان، وما يزيد عن ٦٠٠° ف. ويُدفع هذا الماء الزائد التسخين من خلال أنابيب عبر لفافات المبادل الحراري، حيث يُطلق حرارته إلى مرجل مائي، مُنتجاً بخاراً، ثم يُضخ ليعود إلى نواة المفاعل كي يُسخَّن ثانية. ويُضخ البخار في المحيط وفي دارة مقفلة أخرى، حيث يضرب شفرات عنفة تُدَوِّمه بسرعة كبيرة. والعنفة معشقة مع محور تشغيل مولد، وبذلك تتولد الكهرباء، على نحو ما يحدث في منشأة الطاقة التقليدية تماماً. ثم يُنقل البخار إلى مكثف حيث يُبرَّد ويتحول ثانية إلى ماء يُضخ ثانية إلى المبادل الحراري ليصبح بخاراً مرة أخرى، وهلم جرا. والتبريد عند المكثف - في ثُلُثي المئة من منشآت الطاقة النووية - يتم باستعمال جدول آخر من الماء يُسحب من نهر مجاور، أو من بحيرة، أو مصب نهر، حيث يُستخدم ويُنزح ثانية إلى مصدره الأصلي.

الأهمية

ويمكن لهذا المصدر الجديد للطاقة أن يقلص الاعتماد على وقود المستحاثات بأنواعه، وعلى الأشكال التقليدية الأخرى للطاقة.

ويمكنك أن تلاحظ أن الشأن - الذي يُقدَّم أحياناً على شكل نصيحة - ذو علاقة مباشرة مع الفكرة الرئيسية . ويظهر هذا واضحاً إذا ما حذفنا التفاصيل من بينهما .

وهناك خطتان تساعدان على اجتماع الدقة والسرعة في القراءة لإعطاء فعالية أكبر، وهما :

أولاً، خطة الأعلى والأسفل: حيث تستطيع أن تلقي نظرة عاجلة على بعض الفقرات الأولى، وعلى بعض الفقرات الأخيرة لما تقرؤه، في محاولة لتحديد الفكرة الرئيسية والشأن؛ وذلك بأن تقرأ **بشكل انتقائي** لتنظر إلى البداية والنهاية وترى ما إذا كان بمقدورك أن تحقق هدفك .

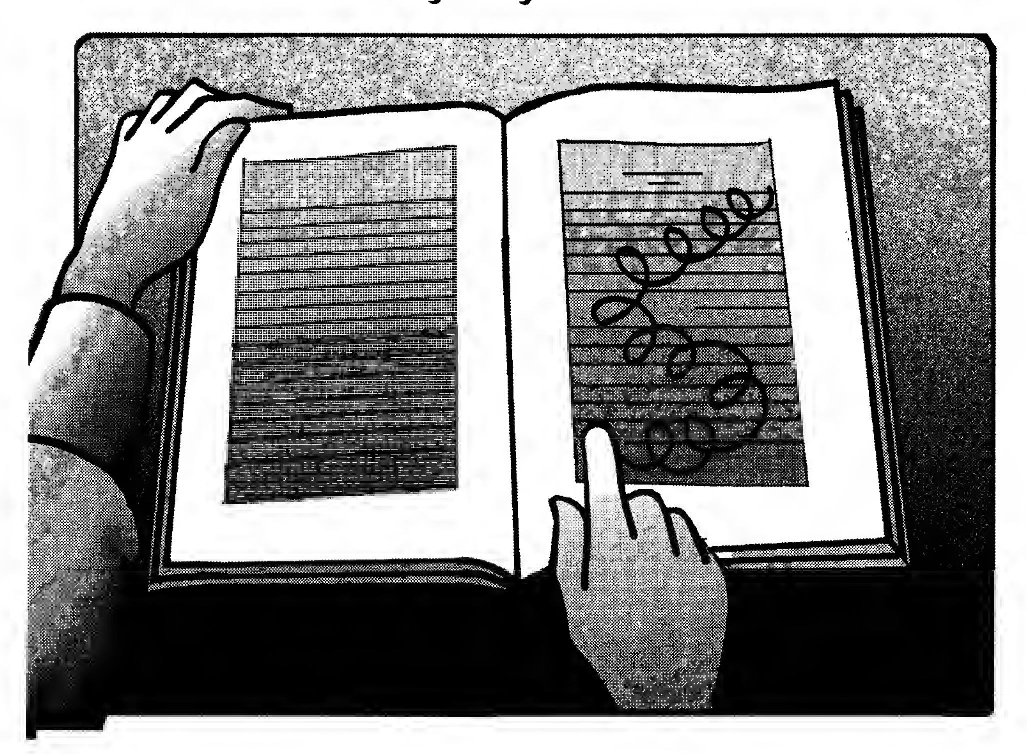
ثانياً، خطة جُملة الموضوع: وهي تتطلب قراءةً انتقائية أيضاً، لكن في هذه الخطة عليك أن تقرأ جملة واحدة فقط من كل فقرة من المادة التي تقرؤها . ولا تقرأ سوى الجملة الأولى من كل فقرة . وليس بإمكانك أن تكون متيقناً من أن الجملة الأولى هي جملةالموضوع، لكنْ كُن على ثقة من أن الجملة الأولى في الفقرة من أي مادة مقروءة هي جملة الموضوع في ما يتراوح بين ٧٥-٨٠٪ من الكتابات .

وإنَّ قراءة جُمَلِ الموضوع لوحدها سيزيد في سرعة القراءة ما لا يقل عن ثلاثة أضعاف ما كانت عليه! وإذا استطعت تحقيق هدفك بهذه السرعة فإن نتائجك ستكون مُرْضِيةً .

كما تستطيع ممارسة سرعةٍ أعلى عن طريق تحديد عدد معين من الدقائق لإنجاز قراءة نصٍ معين . فإذا اخترت - مثلاً - ثلاث دقائق كانت بحوزتك هذه الفترة من أجل إيجاد المعلومات التي تحتاجها لتحقيق هدفك، وعليك أن تستهلك الدقائق الثلاث كاملة لتتثبت من خلاصة ما في النص من معلومات .

طريقتان أساسيتان للقراءة التمهيدية

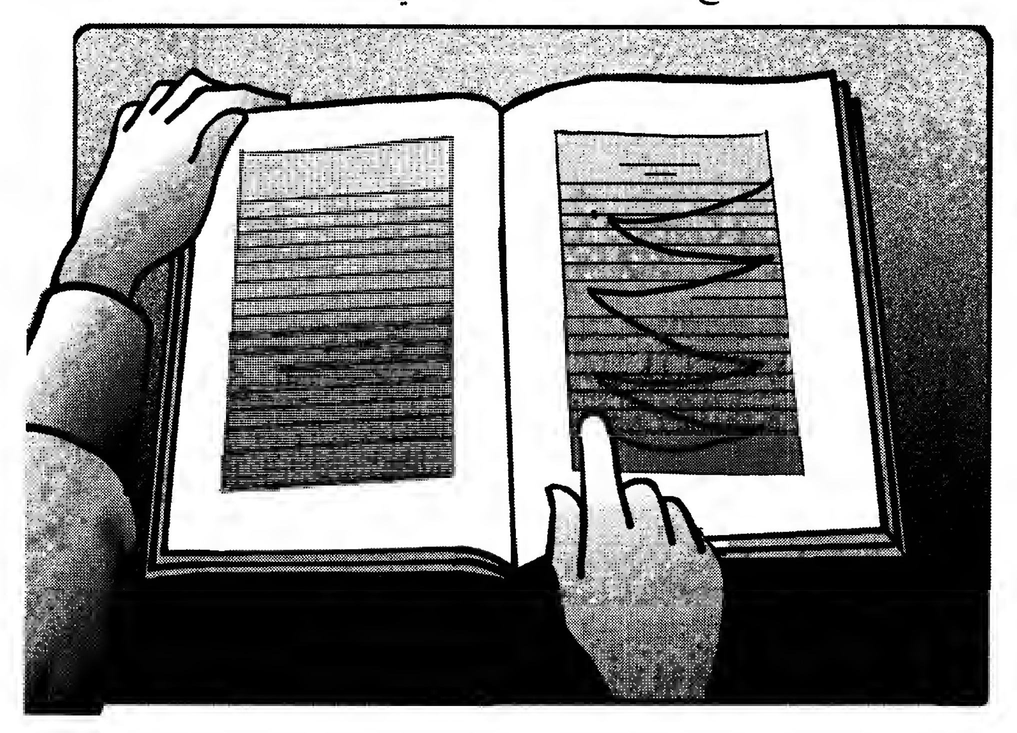
١ - الطريقة اللولبية



بهـذه الطريقة، عليك أن تحـرك يدك بدفـعك إياها هبـوطاً، وبشكل لولبي، على السطور، وبسرعة عشر ثوانٍ للصفحة. وتذكر أنك هنا لا تحفظ، بل تحاول فقط أن تُلِمَّ بالأسلوب، وبمحتوى كل صفحة إلماماً.

٢ - طريقة البحث

وبإمكانك أيضاً، اتباع طريقة البحث، الموضحة في هذه الصورة:



والآن، اختر كتاباً سهلاً، أو صحيفة، واتبع هذه التعليمات:

اقرأ مقالاً على عجل وبسرعةِ عشر ثوانٍ للعمود.

المرحلة الأولى:

١ - حرك يدك بطريقة **البحث**.

٢ - أغمض عينيك وفكر بجميع الكلمات التي رأيتها.

٣ - ضع الكلمات المناسبة في نموذج استذكار.

والآن، ارجع إلى البداية، وسر بيدك تحت السطر الأول من كل فقرة.

المرحلة الثانية:

١ - أغمض عينيك ثانية، وفكر كيف يُمْكنك إضافة المعلومات التي قرأتها لتوك إلى النموذج.

أ - هل بدأَت الخطوات تترك أثراً؟

ب - هل اكتشفت أسماء بعض الشخصيات، أو مكان حدوث القصة، أو ما الذي يحدث؟

٢ - املأ نموذج استذكارك على نحوٍ أكمل.

والهدف معرفة مقدار المعلومات التي استذكرتها في مرحلتي هذه القراءة التمهيدية.

خلاصة الفصل

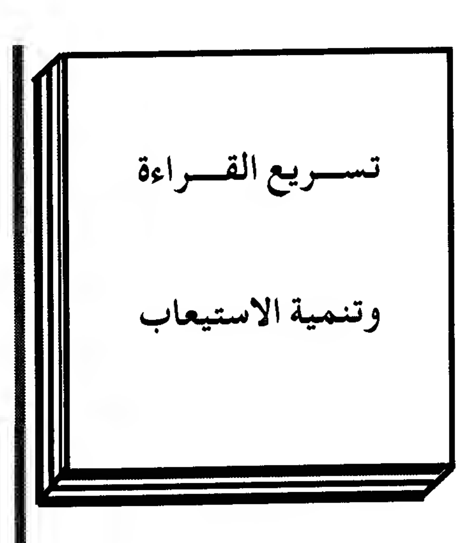
١ - بإمكان القارئ استخلاص فحوى أي نص بتركيزه على العناصر الأربعة:

آ - الموضوع. ب - الفكرة الرئيسية. جـ - التفاصيل. د - الشأن.

٢ - كما يكن اللجوء إلى خطة الأعلى والأسفل أو خطة جملة الموضوع.

٣ - للقراءة التمهيدية طريقتان أخريان:

آ - الطريقة اللولبية. ب - طريقة البحث.



الفصل الثامن

الاختباران البَعديان



الاختبـاران البَـعديان

لدينا خطتان للاختبارين البعديين؛ تعتمد أولاهما على تحديدٍ مسبق للسرعة المستهدفة، ومراعاة هذا الهدف أثناء القراءة، وتقوم الثانية على المعرفة اللاحقة للفترة الزمنية التي ستستغرقها القراءة. وعليك أن تقرر أي الخطتين ستعتمد قبل الشروع في أحد الاختبارات، لكي تعتمد التعليمات الخاصة بهذه الخطة.

الاختبار البعدي الأول

آ - تعليمات الخطة الأولى؛ تحديد السرعة قبل القراءة:

١ - اكتب معدل سرعتك في الاختبارين القبليين من (ص ٧٢) ....١٥٠... ك/ د.

٢ - حدد السرعة التي تصبو إليها؛ فقد تختار ضعفاً ونصف الضعف ☐، أو ضعفين ☐، أو ثلاثة أضعاف ☑، أو حتى أربعة أضعاف ☐، معدلك في الاختبارين القبليين؛ وضع إشارة (✔) في مربع الضعف الذي تختاره.

٣ - اضرب معدل سرعتك في الاختبارين القبليين بالضعف الذي اخترته:

معدل السرعة في الاختبار القبلي × عدد الأضعاف المختار = السرعة المرجوة.

.....١٥٠........ ك/د × ....٣......... ضعفاً = ..٤٥٠......... ك/د

فعلى سبيل المثال، إذا كان معدل سرعتك في الاختبار القبلي ٢٠٠ ك/ د، وأنت

تريد أن تضاعف تلك السرعة، ينبغي أن يكون هدفك في الاختبار البعدي للسرعة: ٢٠٠×٢=٤٠٠ ك/ د.

٤ - أما من أجل معرفة الوقت المخصص لقراءتك نص الاختبار، فما عليك إلا أن تقسم عدد كلماته على هدفك في السرعة؛ لكي يتبين لك كم من الدقائق عليك أن تستغرق لقراءة النص بتلك السرعة، أي:

عدد كلمات النص ÷ السرعة المستهدفة = الوقت المحدد للقراءة

...٢٩٠٠............ كلمة ÷ ....٤٥٠..... ك/ د = ...٦,٥ دقيقة

فإذا كان هدفك ٤٠٠ ك/ د، وكان عدد كلمات النص ٢٩٠٠ كلمة، فإن الوقت المحدد لقراءتك هو ٢٩٠٠÷٤٠٠=٧,١٥ دقيقة، ويمكن اعتبارها ٨ دقائق، لأنه إذا كان في الرقم الناتج جزء من الدقيقة يُفضل أن نرفعه إلى الرقم الكامل الذي يليه.

٥ - أنت الآن على استعداد للبدء؛ وتستطيع ممارسة طريقة (الأعلى والأسفل) أو طريقة (جملةالموضوع)، أو الجمع بينهما، أو أي طريقة أخرى انسجمت معها مما سبق ذكره، فحدد طريقة قراءتك، ثم ضع نصب عينيك عدد الدقائق الذي خصصته للقراءة.

٦ - ابدأ التوقيت الآن، واقرأ النص من أجل الاختبار البَعدي الأول، واعزم على إنهاء القراءة ضمن الوقت الذي سمحت به لنفسك.

ب - تعليمات الخطة الثانية:

١ - أحضر قلماً، وساعة فيها عقرب ثوان، وحاسبة.

٢ - حدد خطة قراءتك .

٣ - ابدأ التوقيت ، وسجله في الجدول التالي ، ثم اقرأ نص الاختبار البعدي الأول .

٤ - عندما تنهي النص (وهو يتألف من ٢٩٠٠ كلمة) أوقف التوقيت وسجل الوقت في الفراغ الموجود في الجدول التالي :

جدول اختبار السرعة والاستيعاب للاختبار البَعدي الأول

	ساعة		دقيقة		ثانية		
وقت الانتهاء : [(		× ٦٠) +		] × ٦٠ +		=	ثا
وقت الابتداء : [(		× ٦٠) +		] × ٦٠ +		=	ثا -

مدة القراءة : (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) ٧٥٠ ثا

سرعة القراءة : $\frac{\text{عدد كلمات النص}}{\text{وقت القراءة بالثانية}}$ = $\frac{٢٩٠٠}{٧٥٠}$ = ٣٫٨ × ٦٠ = ٢٣٢ ك/د

مدى الاستيعاب : عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = ٧/١٠

☆ ☆ ☆

نص الاختبار البَعْدي الأول

الطب عند العرب[(١)]

كانت المعارف الطِّبيَّة من أوائل ما اهتمَّت به الشُّعوب القديمة ومنها العرب في جزيرتهم، وقد عرف عن عرب الجاهليَّة الكثير من معارفهم الطِّبيَّة مع ما كان يخالطها من السِّحر والشَّعوذة، كما عرف تردُّد بعض رجالهم الممارسين للطِّب على مدرسة جُنْدَيْسابور وأخذ بعض المعلومات من أطبَّائها، ومن هؤلاء الحارث بن كلدة الثّقفي وابنه نضر، وقد عاشا في الجاهليَّة والإسلام، وقد عاصر الحارث الرسول ﷺ وأسلم وتوفِّي أيّام عمر.

وعندما ظهر الإسلام حارب الرَّسول ﷺ كلَّ مظاهر الشَّعوذة في التَّطبيب والعلاج، مثل التَّمائم والسِّحر والكهانة وحرَّم كلَّ ذلك. وكان الرَّسول ﷺ يدعو أصحابه إلى التَّداوي لمن أصابه مرض، واختيار أحذق الأطباء لمعرفة الأسباب ومعالجة الأمراض فلكلٍّ داء دواء.

وفي القرن الهجري الأوَّل أضاف العرب المسلمون إلى معارفهم الطِّبيَّة كلَّ ما وصلت أيديهم إليه من معارف الشُّعوب الأُخرى الَّتي سبقتهم في هذا المضمار، وقد سلكوا في ذلك القول المأثور: خُذ الحكمة، لا يهمُّك من أيِّ وعاء خرجت؛ فنقلوا إلى لغتهم معَارف الهنود والفرس واليونان، وازدادت حركة النَّقل والتَّرجمة والبحث والنَّقد والابتكار في العهد العبَّاسي في المشرق، والعهد الأموي في الأندلس، حيث برز في هذه الفترة عدد من كبار أطباء العالم العربي الإسلامي، الذين وصل علم الطِّب على أيديهم إلى الأوج، وظلُّوا أساتذة العالم قروناً عدَّة كما بقيت كتبهم المراجع الأولى والمصادر الرَّئيسيَّة لعلم الطِّب وجامعاته ومشافيه في أُوربَّة حتَّى القرن الثَّامن عشر، بل وما بعده أيضاً.

«لقد تخطَّى العربُ علومَ اليونان الَّتي نقلوها إليهم، فتفوَّقوا فيها تفوُّقاً عظيماً، وتعمَّقوا في دراسة الفيزيولوجيا -علم وظائف الأعضاء- وعلم الصِّحّة، وفن الأدوية، وما زال الكثير من أدويتهم مستعملاً حتّى الآن، وقد برعوا في التخدير، وأقدموا على إجراء عمليّات جراحيَّة واسعة

(١) دور الحضارة العربية الإسلامية في النهضة الأوربية، أ. هاني المبارك ود. شوقي أبو خليل، دار الفكر، ط١، ١٩٩٦م.

ابتكروها، فكان النَّجاح حليفهم في حسن نتائجها، وبينما كانت معاطاة الطِّب، كما يقول ولز، مُحَرَّمة من الكنيسة في أوربَّة وخاضعة لطقوس كهنوتيَّة يمارسها رجال الدِّين، كانت المدارس الطِّبيَّة منتشرة في بلاد العرب يؤمُّها الرَّاغبون في تحصيل العلوم دون قيد أو شرط إلا حسن الاستعداد لتعلُّمها، وكانت الموسوعات الكبرى الَّتي وضعوها في الطِّب مباحة للجميع . . » .

«لقد سبق الطِّبُّ العربيُّ بنهضته الطِّبَّ الغربي مئات السِّنين، وكانت في البصرة والكوفة وبغداد والقاهرة ودمشق وقرطبة مدارس جامعة تبثُّ أنوارها في العالم كلِّه، يقصدها الطُّلاب من الشَّرق والغرب، وكان كثير من طلبة العلم في قرطبة من المسيحيِّين . . . » .

كلُّ الدِّراسات شرقيَّة وغربيَّة تقول إنَّه في حين كانت العلوم ، وفي مقدِّمتها علم الطِّب، في غاية التَّقدُّم والازدهار في عواصم الأقاليم العربيَّة خلال مايسمَّى في أوربَّة، حيث داخل علمَ الطِّب الكثيرُ من السِّحر والدَّجل والشَّعوذة . ومما أوردته الكتب في هذا المجال ما نقلته المستشرقة الألمانيَّة (زيغريد هونكه) عن كتاب الاعتبار لأسامة بن منقذ عن حادث وقع خلال الحروب الصَّليبيَّة وملخَّصهَ أنَّ الصَّليبيِّين قاموا باستدعاء طبيب عربي لمعالجة رجل وامرأة من الفرنجة، لكنَّ طبيباً فرنجيّاً أفسد الأمر حين أقنع المريض بقطع ساقه فبترها بفأس، وفارق الحياة على الفور، أمّا المرأة فادَّعى أنَّ شيطاناً دخل رأسها، فحلق الطَّبيب الفرنجي لها شعرها، وشقَّ خطين في سطح رأسها، وحكَّ العظم بالملح؛ فماتت لتوِّها . وتضيف هذه المستشرقة الألمانيَّة المنصفة فتقول : أين هذا التَّخلُّف لدى الأوربيِّين من الحال التي كان عليها العرب، حيث كانت المستشفيات الحديثة لديهم لا مثيل لها في أي طرف من أطراف الأرض. إنَّ وسائل العلاج عندهم تتحدَّث ببلاغة عن عظمة أبحاثهم، كما أنَّ علم الصحة عندهم لأروع مثل يضرب . وذكرت الكثير عن تخلُّف الأحوال الصِّحيَّة في أوربَّة وما رافق ذلك من جهل ودجل . وحين قارنت بين ما كان عليه الطِّب من تخلُّف لدى الأوربيِّين ومن تقدُّم لدى العرب أظهرت النَّاحية الإنسانيَّة في ميدان الطِّب لدى أطباء العرب فذكرت أنَّ عميد أطبّاء القاهرة ابن رضوان حدَّد واجبات الطَّبيب فقال : إنَّ من واجباته أن يعالج أعداءه بالرُّوح والإخلاص ذاته الَّذي يعالج به من أحبَّهم .

ومن أجمل ما أوردته من مقارنات بين ما كانت عليه مشافي أوربَّة خلال العصور الوسطى وقبل أن تقتبس عن العرب وتتأثر بما كان لديهم، وبين المشافي العربيَّة ممَّا يكاد الإنسان لا يصدِّقه، ما ذكرته من وصفٍ لمستشفى (أوتيل ديو) في باريس، فقالت : إن المرضى كانوا يتزاحمون على قشٍّ

كثير على الأرض وهم من الرِّجال والنِّساء والأطفال، وهم أصحاب أمراض مختلفة، منها البسيط ومنها الخطير المعدي، فالمرأة الحبلى أمام المصاب بالتِّيفوس، مع مريض مصاب بالسّل، وآخر يمزّق جلده بالحكّ من مرض جلدي . .

وكان المبنى يزدحم بالحشرات، والهواء في غاية الفساد في داخله، وتترك جثث الموتى بين المرضى أربعاً وعشرين ساعة، وغالباً أكثر من ذلك، حيث يدبُّ فيها الفساد، وتنطلق منها الرّوائح المنتنة.

وتقارن ذلك بالمستشفيات العربيَّة الّتي بدأت أُوربَّة بتقليدها بعد الحروب الصَّليبيَّة. حيث أنشأ الأُوربيُّون مستشفيات كالّتي عرفوها في بلاد العرب مخصَّصة لمعالجة المرضى فقط، بعد أن كانت سابقاً ملاجئ تضمُّ الأرامل واليتامى والعجزة والفقراء والمرضى.

في أواسط القرن العاشر الميلادي كان في قرطبة وحدها خمسون مستشفى فنافست في ذلك بغدادعاصمة الدُّنيا آنذاك، وكانت هذه المستشفيات العربيَّة تتمتَّع بمواقع تتوافر فيها شروط الصحة والجمال. ومن المعروف عن هذه المستشفيات أنَّها تستقبل المرضى دون النَّظر إلى أيّ شيء يتعلّق بغير مرضهم، فهي لا تميِّز بين مريض ومريض، ويقال مثل ذلك على المستشفيات العربيَّة في المشرق والمغرب.

وقد أنشأ العرب مستوصفات متنقّلة بين القرى التي لا يوجد فيها أطبّاء، «وربَّما كان ذلك أوّل خدمة طبيَّة في العالم للرِّيف وسكَّانه». وقد أطلق على المستشفى اسم بيمارستان، والكلمة فارسيَّة تتألَّف من كلمتي (بيما) وتعني مريض، وكلمة (ستان) وتعني محل، أي مكان المرضى. ومن أوَّل المستشفيات الّتي عرفها العرب المسلمون في العهد الأُموي مستشفى الجذام، وكان ذلك على يد الوليد بن عبد الملك، وقد اقتبس الأُوربيُّون فكرة إقامة مثل هذا المستشفى خلال الحروب الصَّليبيَّة من بلاد الشَّام.

عرف العرب المسلمون عدَّة أنواع من المستشفيات إضافة إلى مستشفى الجذام، منها مستشفيات المجانين، والمستشفيات العسكريَّة، والمستشفيات المتنقّلة، ومستشفيات السُّجون، فضلاً عن المستشفيات العامَّة الّتي عُرف تأسيسها في معظم المدن العربيَّة والإسلاميَّة مشرقاً ومغرباً. وكان الحكَّام والأُمراء والأغنياء يحبسون جزءاً من عقاراتهم ليصرف ريعها على هذه المستشفيات، وهي الّتي عرفت باسم الأوقاف. ولهذا كان يعالج جميع المرضى الأغنياء والفقراء مجاناً، وتقدَّم

لهم الأغذية المناسبة والأدوية كما يحدِّدها الطَّبيب المعالج لهم، وذلك في معظم المستشفيات. وخَصَّص مبلغاً يدفع للمريض عند تماثله للشِّفاء، ومغادرته للمستشفى؛ ليصرف منه خلال فترة النَّقاهة، ليبقى مستريحاً بعيداً عن العمل مدَّة يحدِّدها طبيبه.

تساءلت (هونكه) في كتابها فقالت: من أين كان يؤتى بكلِّ هذه الأموال؟... التي تتعدَّى أحياناً حدود المعقول، ثمَّ أجابت بنفسها على هذا التَّساؤل بقولها: كانت كلُّ هذه الأموال تُحصَّل من الأوقاف التي كانت تخصَّص للمستشفيات لدى تأسيسها.

كانت بعض هذه المستشفيات معاهد للطِّب يدرس فيها ويتدرَّب طلاب الطِّب على أيدي كبار الأطبَّاء الذين يعملون في هذه المستشفيات، وبذلك تكون دراساتهم الطِّبيَّة نظريَّة وعمليَّة. لقد كانت التَّجربة العمليَّة تسير مع العلم جنباً إلى جنب، والنَّظريات العلميَّة تجابه حقائق المعاينة والتَّجارب على أسرَّة المرضى. لقد وصف ابن أبي أُصيبعة تجاربه أثناء دراسته في دمشق، ومرافقته لرئيسه في زياراته للمرضى، وكيف كان يتدافع مع زملائه ليستمعوا إلى ما كان يقوله الرئيس لزميل له شهير خلال مناقشاتهما أمام الحالات المستعصية... لقد اتَّبع العرب في تدريس الطِّب طريقة عمليَّة تقضي على طلاب الطِّب أن يدخلوا مع المرضى في احتكاك دائم مثمر، فيقابلوا ما قد تلقنوه نظريّاً بما يشاهدونه بأُمِّ أعينهم. وهكذا تخرَّجت طبقة من الأطبَّاء الذين لم يشهد العالم لهم آنذاك مثيلاً إلاَّ في عصرنا الحديث.

ومن أشهر المستشفيات؛ المستشفى المنصوري في القاهرة، وقد أسَّسه السُّلطان المنصور قلاوون، وتقول عنه (زيغريد هونكه) إنه أصبح قصراً كأحسن ما تكون القصور بما فيه من الثَّمين الغالي، وكان أعظم المستشفيات وأغناها على وجه الأرض. وقد أوقف له الكثير من الأوقاف، وكان يعالج شتَّى أنواع الأمراض.

ومن تلك المستشفيات المستشفى، أو البيمارستان، النُّوري، الَّذي بناه في دمشق السُّلطان نور الدِّين محمود زنكي، وقد بناه من أموال دفعها أحد كبار أمراء الفرنجة فداء لنفسه من الأسر كما ذكر صاحب الرَّوْضَتَيْن - وبقي هذا المستشفى عامراً إلى سنة ١٣١٧هـ/ ١٨٩٩م، وكان أطبَّاؤه وصيادلته لا يقلُّون عن عشرين رجلاً. وأسَّس السُّلطان نور الدِّين مستشفيات أُخرى على شاكلته في بلاد الشَّام، منها في حلب وفي حماة، وأوقف عليها أوقافاً كثيرة.

وما دمنا نتحدَّث عن المستشفيات لدى العرب فلا بدَّ من الإشارة إلى ما كان يوليه الحكَّام

والمسؤولون من اهتمام كبير عند اختيارهم مديراً لأحد تلك المستشفيات مما يدعو إلى الدّهشة لكثرة العناية والدقّة في اختيار هذا المشرف على صحّة النّاس ومعالجة مرضاهم؛ فما تمّ اختيار الطّبيب الشّهير الرّازي إلاّ بعد نجاحه وإثبات علمه وتضلُّعه بالطّب بين مئة منافس له، أصبح بعدها يعمل على رأس فريق يجاوز عدده أربعة وعشرين طبيباً من ذوي الاختصاصات المختلفة من داخليّة وعصبيّة وجراحة وعظميّة وعيون وغيرها.

وللمقارنة بين ما كان عليه العرب وأوربّة خلال العصور الوسطى في مجال الطّب ننقل ما ذكرته المستشرقة الألمانية (هونكه) حيث قالت: بلغ عدد أطبّاء بغداد أكثر من ثماني مئة وستّين طبيباً سوى من كان في خدمة السُّلطان - وتقصد به الخليفة - وذلك في القرن العاشر الميلادي، في الوقت الذي لم يكن في كلّ مقاطعات (الرّاين) طبيب واحد. وتقول إنّ الخليفة المقتدر أنشأ غرفة للأطبّاء عيّن على رأسها الطّبيب سنان بن ثابت، وأمره أن يمتحن كلّ طبيب، فإذا وجده متمكّناً من علمه ضليعاً به أعطاه تصريحاً بالعمل، وقد اتّخذ الخليفة هذا الإجراء على أثر خطأ ارتكبه أحد الأطبّاء في بغداد فأودى بحياة أحد المرضى.

وأختتم هذه العجالة عن تقدُّم الطّب عند أطبّاء العرب المسلمين وأثرهم في أُوربّة في هذا المجال بكلمة وردت على لسان أوربّي، حيث ذكرت (زيغريد هونكه) أنّ أطبّاء العرب كانوا يسجّلون ملاحظاتهم حول مرضاهم، وتُجمع في المستشفيات كثير من هذه المحاضر والتّقارير وقد خرجت منها موسوعة طبّيّة ضخمة، استعملها الأطبّاء الأُوربيّون خلال مئات السّنين ككتاب للتّعليم... وكان واضع تلك الموسوعة الهائلة رجل ذاعت شهرته في الآفاق حتّى إنّه لُقّبَ بأعظم طبيب في القرون الوسطى، وبأحد أطبّاء العصور كلّها، إنّه الرّازي. (أبو بكر الرّازي ٨٥٠-٩٣٢هـ/ ٨٦٤-٩٢٥م).

وأُضيف إلى ما ذكرت آنفاً كشفاً طبّيّاً قام به عالم طبيب عربي، وادعته أوربّة لعلمائها، وعاد علماء أُوربّة ليعترفوا بالحقيقة. فقد تقدّم طالب عربي مصري بأُطروحة إلى كلّيّة الطّب في جامعة (فرايبورغ) الألمانيّة، ادّعى فيها أن أوّل من نفذ ببصره إلى أخطاء جالينوس ونقدها، ثم إن الذي جاء بنظرية الدّورة الدّمويّة هو العالم العربي الدّمشقي ابن النّفيس في القرن الثّالث عشر الميلادي، وليس (سارفبيتوس) الإسباني، ولا (هارفي) الإنكليزي. وقد أحدث قول هذا الطّالب دهشاً وعجباً ومناقشات محمومة وأخرج الأساتذة الألمان كلّ المخطوطات القديمة وأشبعوا كلّ ذلك بحثاً

وتنقيباً ومقارنة؛ حتَّى وصلوا أخيراً إلى النَّتيجة الحتميَّة التي لم يكن منها مفرٌّ، وهي صحَّة ما قاله الطَّالب العربي المصري في أُطروحته، أنَّ ابن النَّفيس وصل إلى ذلك الاكتشاف العظيم في تاريخ الطِّب قبل (هارفي) بأربع مئة عام، وقبل (سارفيتوس) بثلاث مئة عام. وقد قيل فيه: «لم يوجد على وجه الأرض قاطبة مثيل له، ومنذ ابن سينا لم يوجد أحد في عظمته».

ومن مجموعة مشاهير العلماء الأطباء العرب المسلمين اخترت ابن سينا نموذجاً أتحدث عنه:

ابن سينا:

هو أبو علي حسين بن عبد الله، اشتهر بلقب ابن سينا، كما عرف بلقب الشَّيخ الرَّئيس، وأرسطو الإسلام. وهو من أهل بلخ في بلاد الأفغان، ولد سنة ٣٧٠هـ/ ٩٨٠م في قرية أخشنة قرب بخارى. انتقل وهو في الخامسة من عمره مع والديه إلى بخارى، فحفظ القرآن الكريم وكثيراً من الأدب، وتعلَّم الحساب والفقه، ثمَّ درس على يد أحد العلماء - أبو عبد الله النَّاتلي - المنطق والهندسة والمثلَّثات، وبرع فيها ثمَّ أقبل على دراسة علم الطَّبيعة والإلهيّات والطِّب. ويقول هو عن نفسه إنَّه كان فضلاء الأطبّاء يقرؤون عليه علم الطِّب وهو في السَّادسة عشرة من عمره، وكان يعالج المرضى في هذا السِّن، ويجلس مع الفقهاء، ويناظر في الفقه. وفرغ من دراسة العلوم كلها وهو في الثَّامنة عشرة من عمره.

يظهر لنا مما كتبه ابن سينا عن نفسه، ومما كتبه عنه من عرفه عن قرب من تلامذته وأصحابه أنَّه كان على جانب كبير من الذَّكاء، وقوَّة الحافظة، والميل إلى حَلِّ المشاكل العلميَّة المعقَّدة.

كان علم الطِّب في أيَّام ابن سينا مزيجاً من علوم شعوب عديدة أهمّها: طبُّ اليونان، وطبُّ السِّريان، وطبُّ جُنْدَيْسابور - أي طب فارس - وبقايا طب الكلدان القديم، وطب الهنود، ومعارف العرب المتوارثة في الطِّب. وقد ظهر هذا المزيج العلمي في الطِّب عند أبي بكر الرَّازي في كتابيْه الحاوي والملكي، ثمَّ جاء كتاب القانون عند ابن سينا ليمثِّل القمَّة العلميَّة في ذلك المزيج العلمي الواسع. وتجلَّت عند ابن سينا العقليَّة العلميَّة المدقِّقة في بحثه وتحرِّيه عن الحقيقة.

انقطع ابن سينا عن دروس أحد أساتذته عندما وجده عاجزاً عن حلِّ مشكلة علميَّة وعكف على دراسة العلوم موجِّهاً عنايته للطِّب حتَّى أصبح موضع إعجاب الأطبّاء المعاصرين وصاروا يستشيرونه ويعملون بإشرافه وهو في سنٍّ مبكِّرة. وأُتيحت له فرصة ذهبيَّة حين استدعي لمعالجة

سلطان بخارى نوح بن منصور السَّاماني، وكتب الله له الشفَّاء على يديه، فوضع مكتبته الملكيَّة تحت تصرفُّه، فأتى ابن سينا على دراسة مافيها من كتب ومخطوطات ثمينة نادرة . وصادف أن احترقت هذه المكتبة بعد ذلك فاتَّهمه خصومه وحسَّاده بأنَّه وراء حرقها .

بلغ الطِّب أوجه على يدي ابن سينا، وسادت تعاليمه الطِّبيَّة مدَّة ستَّة قرون في العالم كلِّه، وغدت كتبه مرجعاً للأطبّاء في الشرق والغرب واعتُمد عليها في جامعات فرنسة وإيطالية وأُعيدت طباعتها حتَّى القرن الثَّامن عشر . وقد بلغت مؤلَّفاته في الطِّب فقط ستَّة عشر كتاباً . أشهرها كتاب (القانون) الَّذي هو موسوعة طبيَّة، واعتُمد مرجعاً للأطبّاء خلال قرون العصور الوسطى وعصر النَّهضة . وترجم كتاب القانون إلى اللاَّتينيَّة، وزاد عدد طبعاته على الثَّلاثين . ويقول عنه أحد الباحثين : إنَّه أوَّل كتاب منظَّم على الأصول الحديثة . . . يقسم الأمراض لأول مرَّة إلى أمراض رأسيَّة، وصدريَّة، وباطنيَّة، وعصبيَّة، ونسائيَّة، وتناسليَّة . . . ويبدأ بشرحها قسماً بعد آخر، ويتحدَّث عن كلِّ مرض، وعن نشأته وأسبابه . . .

ومن أهمِّ ما تناوله ابن سينا في كتاب القانون، علم الصِّحَّة، وأوضح إرشادات في غاية الأهميَّة؛ ومنها ما يتعلَّق باستعمال الماء البارد، والحالات التي لا يجوز استعماله فيها . وقد قال العلاَّمة (براون) في كتابه (الطِّب العربي) عن كتاب القانون لابن سينا : « إنَّه نسخ عمليّاً مؤلَّفات من سبقه، مثل الرَّازي وعلي بن عبَّاس، بالرغم من قيمتها المعترف بها» . وتقول عنه (زيغريد هونكه) : «إنَّ كلَّ المؤلَّفات الَّتي سبقته ليبهت لونها، ويقل شأنها أمام كتاب القانون لأمير الأطبّاء الرَّئيس ابن سينا، ذلك الكتاب الَّذي كان له أعظم الأثر في بلاد الشَّرق والغرب على حدٍّ سواء، قروناً طويلة من الزَّمن، بشكل لم يكن له أي مثيل في تاريخ الطِّب إطلاقاً» .

ومن أهمِّ اكتشافات ابن سينا في ميدان الطِّب دراساته عن الدَّورة الدَّمويَّة عند الجنين، وتشريح القلب، مما لا نجد له مثيلاً قبله لا عند اليونان - أبقراط - ولا عند الرُّومان - غالين - وقد أبدع ابن سينا في وصف حصى المثانة وأعراضها في غاية الدِّقَّة، وميَّز بينها وبين أعراض حصى الكلية . وهو أوَّل من وصف التهاب السَّحايا وصفاً صحيحاً، وشرح الأمراض التي تسبِّب اليرقان بشكل مفصَّل، كما شرح السَّكتة الدِّماغيَّة النَّاتجة عن احتقان الدَّم، ومن ابتكاراته استعماله ما يشبه كيس الثَّلج، الذي استعمله لنفسه، حيث قام بلفِّ الثَّلج بقطعة قماش ووضعه على رأسه حتَّى تمَّ له الشفَّاء ممَّا نزل به . « وقد زاد ابن سينا على المداواة بالحمّامات الباردة أو السّاخنة الموروثة عن

القدماء، علاجاً يقضي بجمع الاثنين في وقت واحد يفصلهما تراوح زمني بسيط، كما أنَّه أوجد الحقنة الشَّرجيَّة. . . ».

وهو أوَّل طبيب قام بحقن الدَّواء بالإبر تحت الجلد، وأوَّل من استخدم التَّخدير لإجراء العمليَّات الجراحية - كما ذكر ابن خلكان - وتقول المستشرقة (هونكه) بأن للعرب فضلاً كبيراً في غاية الأهميَّة، وهو استخدام المُرقد (المخدِّر) العام في العمليَّات الجراحية . . . وهو فريد من نوعه . . . ويختلف كلَّ الاختلاف عن المشروبات المسكرة التي كان الهنود واليونان والرُّومان يجبرون مرضاهم على تناولها كلَّما أرادوا تخفيف آلامهم ، وليس لرفع آلام العمليَّات عنهم . . . والتَّاريخ يشهد أنَّ فنَّ استعمال الإسفنجة المخدِّرة فنٌّ عربيٌّ بحت لم يعرف من قبلهم، وكانت توضع هذه الإسفنجة المخدِّرة في عصير من الحشيش والأفيون وغيرهما، ثمَّ تجفَّف في الشَّمس، ولدى الاستعمال ترطَّب ثانية وتوضع على أنف المريض؛ فيروح في نوم عميق ينقذه من آلام العمليَّة الجراحيَّة . . .

وقد عارض ابن سينا نظريَّة (أبُقراط) الَّتي استمرَّ العمل بموجبها مدَّة تزيد على الألف سنة والمتعلِّقة بمعالجة الجروح الخالصة من القيح . « وكان نجاح ابن سينا في ذلك هائلاً يكاد يكون معجزة لا تصدَّق، فكم من جروحات مزمنة كانت تستغرق الأسابيع الطِّوال بل الأشهر الكاملة قبل أن تشفى، تصحبها آلام حادَّة مبرحة، وشفاها ابن سينا في لمحة البصر . والسر في ذلك يرجع إلى أنَّه قد تخلَّى عن نظريَّة القيح القديمة . . . واستعمل اللُّزوقات السَّاخنة مع الخمرة المعتَّقة القويَّة، وهذا كشف علمي هائل، اكتشفه ثانية الأستاذ ماسكوليه Masquelier من مدينة بوردو عام ١٩٥٩م، وأثبت قوَّة مفعول الخمرة الفاتكة للميكروبات التي توازي قوَّة البنسلين ».

يقول العلاَّمة (براون) في كتابه (الطِّب العربي) إنَّ تعاليم ابن سينا الطِّبيَّة أعفت الباحثين من القيام بأعمال التَّحرِّي والتَّنقيب العلميَّين في جميع مدارس القرون الوسطى .

ويذكر (براون) وصيَّة طبيب فارسي كبير عاش في منتصف القرن الثَّاني عشر، جاء فيها أنَّ من يرغب أن لا يطالع في الطِّب غير كتاب واحد يستطيع أن يكتفي بكتاب القانون لابن سينا فهو يفي بالمطلوب .

وقالت المستشرقة الألمانيَّة المعجبة بالحضارة العربيَّة الإسلاميَّة في كلامها الطَّويل عن ابن سينا ودوره العظيم في تقدُّم علم الطِّب : « لقد وُفِّق ابن سينا في إلقاء الظِّل على شهرة جالينوس

والإغريق، وما العربي الثَّاني الَّذي يطلُّ بعينيه الثَّاقبتَيْن في القاعة الكبيرة في مدرسة الطِّبّ في باريس إلاَّ ابن سينا، أعظم معلّمي الغرب خلال سبع مئة سنة».

على الرغم ممّا اتَّصف به العالم الكبير ابن سينا من ذكاء خارق وعقل راجح وحافظة قويَّة وتفكير علمي عميق ومنظَّم وبراعة في الكشف والإبداع في مجالات العلوم المختلفة حتَّى أصبحت شهرته عالميَّة في أكثر من علم، أقول على الرغم من كلّ ذلك فقد اتَّصف بضعف في جانب من جوانب حياته ليؤكّد بُعده عن الكمال. لقد ابتعد ابن سينا في حياته الخاصَّة عن الالتزام. فقد عرف عنه الإغراق في الملذَّات والشَّهوات، انغمس فيها انغماساً أنهك صحَّته وأصبح فريسة لأمراض جعلته يحقن نفسه ثماني مرَّات بالدَّواء في يوم واحد، وحين شعر بهلاكه وغلبة المرض عليه، ودنوّ أجله، وأصابه اليأس من إمكانيَّة الشّفاء، وزَّع أمواله على الفقراء، واغتسل، وأعلن توبته، وقضى نحبه، ولم يجاوز الثَّامنة والخمسين من عمره، وذلك سنة ٤٢٨هـ/ ١٠٣٧م في مدينة همذان على أغلب الأقوال، وقيل في أصبهان، تاركاً لنا في كتبه الكثير ما يفيد في مجالات علميَّة عديدة، وتاركاً لنا في حياته الخاصَّة ونهايته دروساً وعبراً، غفر الله لابن سينا فقد أفاد البشريَّة في علمه وفي مرضه.

☆ ☆ ☆

سجل وقت انتهاء قراءتك لهذا النص على جدول السرعة والاستيعاب للاختبار البعدي الأول (ص ١٨١)، ثم ابدأ بالإجابة على أسئلة الاستيعاب، واضعاً إشارة (✔) على العبارة التي ترى أنها مطابقة لما ورد في النص:

أسئلة الاستيعاب للاختبار البعدي الأول

١ - صحيح أن المستشرقة الألمانية (زيغريد هونكة) تميل، حسب انتمائها، إلى الغرب فيما تكتبه بشكل عام، لكنها منصفة في تقييمها للعرب في بعض الأحيان.



٢ - إن أول من نفذ ببصره إلى أخطاء جالينوس ونقدها، ثم جاء بنظرية الدورة الدموية هو العالم أبو بكر الرازي.

٣ - كتاب (القانون) موسوعة طبية ألفها ابن سينا، اعتُمد مرجعاً للأطباء خلال العصور الوسطى وعصر النهضة.

٤ - بالإضافة إلى ما اتصف به ابن سينا من ذكاء خارق وعقل راجح وتفكير علمي عميق وبراعة في الكشف والإبداع، فقد كان ملتزماً.

٥ - أضاف العرب المسلمون إلى معارفهم الطبية كل ما وصلت أيديهم إليه من معارف الشعوب الأخرى التي سبقتهم في هذا المضمار.

٦ - عرف ابن سينا خطورة الانغماس في الملذات، فانغمس فيها انغماساً أنهك صحته، وأصبح فريسة لأمراض أفقدته صوابه.

٧ - كتب العرب المسلمون موسوعات ضخمة، وتفوقوا على اليونان، وتعمقوا في دراسة الفيزيولوجيا وعلم الصحة وفن الأدوية، لكنهم كانوا بحاجة إلى علم التخدير.

٨ - كانت الكنيسة في أوربة خلال العصور الوسطى تحض على الاستطباب وتأمر باستقطاب ما وصل إليه العرب المسلمون من تقدم في علوم الطب.

٩ - كان (ويلز) يقول: إن من واجبات الطبيب أن يعالج أعداءه بالروح والإخلاص ذاته الذي يعالج به من أحبهم.

١٠ - بعد الحروب الصليبية حوّل الأوربيون ملاجئ الأرامل واليتامى والعجزة والفقراء والمرضى إلى مستشفيات، كالتي في بلاد العرب، مخصصة لمعالجة المرضى فقط.

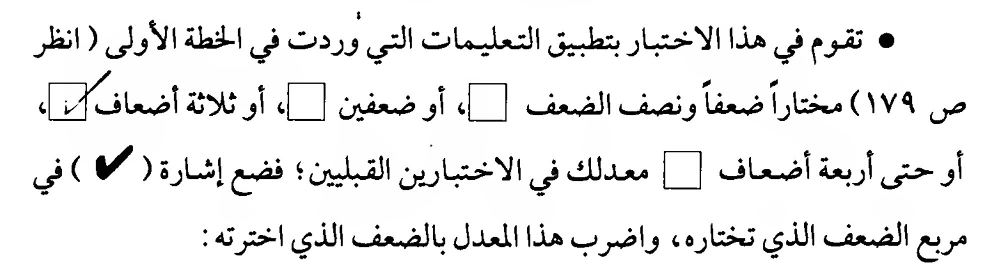
وإليك فيما يلي جدولاً بالإجابات الصحيحة لأسئلة الاستيعاب للاختبار البَعدي الأول. دوِّن عليه إجاباتك الفعلية، وضع علامة الرقم (١) لكل إجابة مطابقة للإجابة الصحيحة ثم اجمعها على الجدول التالي :

رقم السؤال	الإجابة الصحيحة	إجابتك الفعلية	علامة للإجابة المطابقة
١	خطأ	✓	–
٢	خطأ	✗	١
٣	صح	✓	١
٤	خطأ	✗	١
٥	صح	✓	١
٦	صح	✓	١
٧	خطأ	✗	١
٨	خطأ	✗	١
٩	خطأ	✓	–
١٠	صح	✗	–
مجموع الإجابات المطابقة			٧

سجل هذا المجموع في الفراغ المناسب من جدول حساب السرعة والاستيعاب للاختبار البَعدي الأول (ص ١٨١).

☆ ☆ ☆

الاختبار البعدي الثاني



● تقوم في هذا الاختبار بتطبيق التعليمات التي وردت في الخطة الأولى (انظر ص ١٧٩) مختاراً ضعفاً ونصف الضعف ☐، أو ضعفين ☐، أو ثلاثة أضعاف ☐، أو حتى أربعة أضعاف ☐ معدلك في الاختبارين القبليين؛ فضع إشارة (✔) في مربع الضعف الذي تختاره، واضرب هذا المعدل بالضعف الذي اخترته :

معدل السرعة في الاختبار القبلي × عدد الأضعاف المختار = السرعة المرجوة

.... ك/ د × .... ضعفاً = ... ك/ د

● أما من أجل معرفة الوقت المخصص لقراءتك نص الاختبار (المؤلف من ٢٩٠٠ كلمة أيضاً)، فما عليك إلا أن تقسم عدد كلماته على هدفك في السرعة؛ لكي يتبين لك كم دقيقة ستستغرق لقراءته بتلك السرعة، أي :

عدد كلمات النص ÷ الســـرعة المرجوة = الوقت المحدد للقراءة

.... كلمة ÷ .... ك/ د = ... دقيقة

● ابدأ التوقيت الآن، واقرأ النص بأي طريقة ترغبها من أجل الاختبار البَعدي الثاني، عازماً على إنهائه ضمن الوقت الذي سمحت به لنفسك .

ب - تعليمات الخطة الثانية اقرأ أولاً ثم اعرف السرعة :

أحضر قلماً، وساعة، وحدد خطة قراءتك، واعزم على الوصول إلى أعلى درجة في اختبار الاستيعاب، ثم اقرأ من أجل الاختبار البَعدي الثاني . وعندما تنهي النص (المؤلف من ٢٩٠٠ كلمة) اضبط التوقيت، وسجل الزمن في الجدول التالي :

جدول اختبار السرعة والاستيعاب للاختبار البَعدي الثاني

ساعة دقيقة ثانية

وقت الانتهاء : [(...... × ٦٠) + ...] × ٦٠ + ... = ... ثا

وقت الابتداء : [(...... × ٦٠) + ...] × ٦٠ + ... = ... ثا −

مدة القراءة : (الفرق بين وقت الانتهاء والابتداء) ...... ثا

سرعة القراءة : عدد كلمات النص / وقت القراءة بالثانية = ٢٩٠٠ / ...... = ... × ٦٠ = ... ك/ د

مدى الاستيعاب : عدد الإجابات الصحيحة من الإجابات العشرة = ...

☆ ☆ ☆

نص الاختبار البعدي الثاني

الصداقة والصديق [١] لأبي حيان التوحيدي

١ – لمحة عن حياة أبي حيّان التّوحيدي :

من المتعذر على المؤرِّخ إيجاد سيرة متسلسلة الحلقات للتوحيدي، فإنَّ أخباره المبعثرة هنا وهناك لم تقدنا شيئاً عن أصله ونشأته ومكان ولادته، وهذا ما جعل الأخبار عنه قليلة ومتضاربة، وما عرف منها لم يسلم من التحريف والوضع . ذلك أن أبا حيّان التّوحيدي لم يكن على وفاق مع أهل عصره مما جعله يقضي شطراً كبيراً من حياته مستتراً، خشية الأذى وبطش السلطان، على أنَّ

(١) الصداقة والصديق، تحقيق وتعليق: د. إبراهيم الكيلاني، دار الفكر، ط١، ١٩٩٦م.

ما تجمع لدينا من معلومات يجعلنا نعتقد أنه ولد سنة ٣١٠هـ من أبوين فقيرين، وأنه قضى قسماً كبيراً من حياته في بغداد، حيث أتيح له أن يتلقى العلم على أعاظم علماء عصره، فكان لهم أثر في توجيهه وتكوينه أدبياً وعقلياً وروحياً، وكان أبرز هؤلاء الأساتيذ: أبو سعيد السيرافي (٢٤٨-٣٦٧هـ) وهو عالم فذّ شارك في علوم عصره وفي أنواع المعرفة الشائعة فيه مشاركة واسعة، فدرس عليه تلميذه التوحيدي علوم القرآن والفقه والفرائض والحساب والكلام والبلاغة والشعر والعروض والقوافي، كما اطلع تلميذه في سن مبكرة على أسرار التصوف، حتى صار التوحيدي فيما بعد شيخاً في الصوفية، وكان التوحيدي كثير الملازمة لأستاذه، شديد الإعجاب به، والخضوع لإرشاده، فهو في نظره «عالم العالم، وشيخ الدنيا، ومُقنع أهل الأرض»، ودرس التوحيدي علم الكلام والمنطق والعربية على عليّ بن عيسى الرُّمَّاني (٢٩٦-٣٨٤هـ) وهو أحد أئمة اللغة والأدب «لم يرَ قط مثله عالماً بالنحو، وغزارةً في الكلام، وبصراً بالمقالات، وإيضاحاً للمشكل، مع تألقٍ وتنزُّهٍ ودينٍ وفصاحةٍ وفقاهةٍ وعفافةٍ ونظافة»، وكان الرُّمَّاني ميّالاً إلى النحو والمنطق، وحاول أن يتفرَّد في هذين العلمين بمذهب خاص به فوقع في الغموض والتعمية، ودرس التوحيدي الفقه الشافعي على أساتيذ ثلاثة هم: القاضي أبو حامد المرورّوذي (المتوفّى سنة ٣٦٢هـ) وكان من أئمة الفقه «لا يشقّ غباره فيه»، وكان التوحيدي كثير الملازمة لأستاذه، واللهج بذكره والتتبع لأقواله وأفعاله وقال معللاً ذلك: «وإنما أولع بذكر ما يقوله هذا الرجل لأنه أنبل من شاهدته في عمري، وكان بحراً يتدفق حفظاً للسير، وقياماً بالأخبار، واستنباطاً للمعاني، وثباتاً على الجدل، وصبراً على الخصام».

ودرس التوحيدي الفقه الشافعي أيضاً على أبي بكر محمد بن علي القفّال الشاشي المتوفَّى سنة ٣٦٥هـ، وكان «فقيهاً محدِّثاً أصولياً لغوياً شاعراً»، ودرسه أيضاً على القاضي أبي الفرج المُعَافى بن زكريا النهرواني (٣٠٥ - ٣٩٠هـ)، وكان أعلم الناس بفقه الطبري، وكان أهل زمانه يقولون: «إذا حضر القاضي أبو الفرج فقد حضرت العلوم كلُّها».

أما الفلسفة فدرسها على أبي زكريا يحيى بن عديّ النصراني الذي انتهت إليه «رياسة أهل المنطق في زمانه» كما درس الحكمة والمنطق على أبي سليمان السجستاني، وكان منزل أبي سليمان مَقيلاً لأهل العلم يجتمعون عنده للدرس والمناقشة، وكان التوحيدي شديد الحرص على تدوين أقوال أستاذه ومحاضراته ومذاكراته نجد آثارها في كتبه عامة وكتاب المقابسات خاصة.

وثمة أساتيذ آخرون كان أثرهم في التوحيدي أقل من سابقهم .

تلك لمحة عجلى عن حياة التوحيدي ، وهناك حياة أخرى لا تقلّ أهمية وتأثيراً في أدبه وهي الحياة العملية ، ولم يكن التوحيدي من الأدباء الذين ضربوا بينه وبين الناس أسواراً من الكتب اختبؤوا وراءها فراراً من المجتمع ، بل طوّف في أطراف الأرض في الحجاز وفارس والعراقين والجبل ، وخاضَ غمار الحياة واطّلع على أسرارها ، وساقته ظروف حياته الصعبة إلى معاشرة الطبَقات الدنيا ؛ يتنقل معهم من بلد إلى بلد ، مستجدياً ، واقفاً على الأبواب يلبس لبوسهم ، فهو تارة « صوفي السمت والهيئة » وتارة « غرّ لا هيئة له في لقاء الكبراء » ، يختلط بالمكدين من طائفة الساسانيين المتسولين ، أو « الصوفية الغُرباء والمجتهدين الأدنياء الأردياء » ، وهذه كلها ظروف إذا توفرت لأديب موهوب أصيل أكسبته تجارب قيمة ، واطّلاعاً على النفس البشرية نرى ظلالها منعكسة في آثاره ، فهي صدىً أمين لأحداث عصره وتياراته الفكرية والأدبية والاجتماعية .

توفي التوحيدي سنة ٤١٤هـ في مدينة شيراز ودفن فيها .

٢ - الصَّداقة والصَّديق :

موضوع الصَّداقة قديم قدم الإنسانية ، فيه تتجاوب عواطف النفس البشرية ، وعلى صفحاته تنعكس نفسيتها وروحها ، أولع به الأدباء والشعراء والفلاسفة والعلماء ، فأمعنوا في استكناه حقيقة هذه الرَّابطة العجيبة ، وتعريفها وتحديدها وتحليل روابطها ودوافعها ونشوئها ودوامها وفسادها ، وإن التوحيدي الذي آلمته الحياة ، وخدشته بأظفارها ، وجرعته كأس المرارة والحرمان واليأس ، فعاش على خلاف مع أهل زمانه ؛ يلقى عنتاً وأذى حتى أُجبر على العزلة والاختفاء سنين طويلة ، أقول : إن التوحيدي الإنسان كان مدفوعاً بمزاجه ونفسيته وظروف حياته إلى التفتيش عن الصَّداقة وإحلالها مكاناً أولياً في علاقاته مع الناس ، وإلى العناية بموضوع الصَّداقة والصَّديق ، بل كان من العجيب ألا يعنى بهذا الموضوع الوجداني ، وألاّ يفرد له من وقته ، وأدبه ، وجهده ، واجداً في ذلك تنفيساً عن الضيق والكرب عنه ، لأن حديث الصديق على حد تعبيره «حلو ، ووصف الصاحب المساعد مطرب» ، زد على ذلك أن أبا حيّان رجل عاطفي ذو حساسية تكاد تكون مرَضية ، طُلعة ، همه الاتصال بالناس ومشاركتهم عاطفياً وفكرياً ، واجداً في عشرتهم سلوى وتعويضاً عما لحقه من إخفاق في حياته العملية ، ووسيلة إلى تفريغ هذا المخزون العاطفي الذي لازمه ، وأُنساً عن غربة

ووحشة شعر بهما منذ مطلع حياته حتى نهايتها، ألم يقل إن في حديث الصداقة «شفاءً للصدر، وتخفيفاً من البرحاء، وانجياباً للحرقة، واطّراداً للغيظ، وبرداً للغليل، وتعليلاً للنفس».

ثم إن هناك عاملاً آخر دفعه إلى التعلق بروابط الصداقة والحرص على الصديق هو التصوف، ومن المعلوم أن التوحيدي اعتنق التصوف في مستهل شبابه، ومهما قيل في التصوف فإنه لا يعدو كونه نزعة وجدانية تبني العلاقات على الروحانيات لا الماديات، وتقوي الصفاء النفسي، والتجرد المادي والخلقي، في إطار من المثالية والنزعة الإخوانية اللطيفة.

٣ - كتاب الصَّداقة والصَّديق:

كان التوحيدي كثير اللهج في أحاديثه بموضوع الصَّداقة والصَّديق، كثير التحدُّث عنه والإكثار من ذكره لعلوقه بنفسه وارتباطه بحياته الوجدانية، فقد كان مسوقاً بحكم الواقع والذوق الأدبي والضرورة إلى أن يفرد لهذا الموضوع الذي يشغل باله كتاباً خاصاً، وظلت الأُمنية تراوده إلى أن كانت سنة ٤٠٠ هـ، فأتم العمل بناء على رغبة صديقه ووليِّ نعمته الوزير ابن سعدان بعد أن كان قد سُمع منه بمدينة السلام كلام في الصَّداقة والعشْرة والمؤاخاة والأُلفة . . . وسئل إثباته ففعل ووصل ذلك بجملة ما قاله أهلُ الفضل والحكمة، وأصحاب الديانة والمروءة ليكون ذلك كله رسالة تامة على أن يستفاد منها وينتفع بها في المعاش والمعاد، ويظهر أن ظروف الحياة، واضطراب الأحوال حملت التوحيدي على إهمال مشروعه أكثر من مرة، إذ كان قد بدأه سنة ٣٧١ هـ ولم يتمّه إلا سنة ٤٠٠ هـ، أي في العقد الأخير من حياته بعد أن «بلغت شمسه رأس الحائط» على حدِّ تعبيره.

ما هي قيمة هذه الرسالة؟ وما هو مكانها بين آثار أبي حيّان التّوحيدي؟ وما هي نظرة التوحيدي إلى الصَّداقة والصَّديق؟

تلك أسئلة تدور في خلد الباحث بعد قراءته هذه الرسالة الفريدة في نوعها في الأدب العربي.

إن للتوحيدي شخصيتين: ذاتية وموضوعية، عبَّر في الأُولى عن نوازعه الوجدانية والعاطفية، وعبَّر في الثانية عما رأى وسمع وشارك به من أحداث عصره ومشاكله، وكان أُسلوبه في كلا الحالتين أُسلوباً فنياً منمقاً راقياً.

وأعتقد أن رسالة الصداقة والصديق تعكس هاتين الشخصيتين شأن بقية آثار التوحيدي، وإن كان يخيَّل للباحث لأول وهلة أن التوحيدي أبعد من أن يعبِّر عن نفسه وعن عصره في كتاب جمع فيه ما قيل في الصَّداقة والصَّديق منذ عصور الجاهلية إلى نهاية القرن الرابع الهجري.

وقد امتد تأليف الرسالة فترة طويلة من حياة التوحيدي بدأها في سن الشباب وانتهى من تأليفها في أواخر حياته، وإذا علمنا أن التوحيدي رافق القرن الرابع الهجري من مطلعه حتى منتهاه، وأنه كان على صلة مع مشاكل عصره كان لا بدّ أن تنعكس في الرسالة من خلال مزاج التوحيدي الأديب ومنظاره أحوال هذا العصر العجيب وصور تلك المجتمعات المضطربة، قد توصل الباحث إلى استنتاجات مفيدة وممتعة.

ولعل من أطرف ما جاء في الرسالة ذلك التصنيف الهرمي لطبقات المجتمع، التي عرفها التوحيدي بالعشرة والاختبار والملاءمة، وهم الملوك والأُمراء وأتباعهم والمزارعون والتجار ورجال الدين وأهل العلم والأدب، ثم ينحدر إلى طبقة الرَّعاع والسُّوقة قال: «وأما الملوك فقد جلوا عن الصَّداقة، ولذلك لا تصحّ لهم أحكامها، ولا توفي بعهودها، وإنما أمورهم جارية على القدرة، والقهر، والهوى، والشائق، والاستحلاء، والاستخفاف، وأما خدمهم وأولياؤهم فعلى غاية الشبه بهم، ونهاية المشاكلة لهم لانتشابهم بهم، وانتسابهم إليهم، وولوع طورهم بما يصدر عنهم ويرد عليهم».

وأمّا التُّنَّاء وأصحاب الضياع فليسوا من هذا الحديث في عير ولا نفير.

وأمّا التُّجّار فكسب الدوانيق سدٌّ بينهم وبين كل مروءة، وحاجزٌ لهم عن كل ما يتعلق بالفتوة.

وأمّا أصحاب الدِّين والورع، فعلى قلَّتهم ربما خلصت لهم الصَّداقة لبنائهم إياها على التقوى، وتأسيسها على أحكام الحرج، وطلب سلامة العقبى.

وأمّا الكتَّاب وأهل العلم، فإنهم إذا خلوا من التنافس والتحاسد والتماري والتماحك فربما صحَّت لهم الصَّداقة وظهر منهم الوفاء وذلك قليل، وهذا القليل من الأصل القليل.

وأمّا أصحاب المذاب والتطفيف فإنهم رجرجة بين الناس، لا محاسن لهم فتذكر ولا مخازي فتنشر.

تلك هي طبقات مجتمعه من زاوية الصَّداقة والتَّجربة الشخصية، ولا ريب في أن هذا تصنيف أديب وجداني، حسَّاس، ينظر إلى العلاقات الاجتماعية نظرة مثالية، إلا أن في هذا التصنيف نصيباً كبيراً من الحقيقة والواقعية.

أمّا الأوساط الأدبية والعقلية التي شارك فيها والمجالس التي كان يحضرها ويدوِّن محاضرها فمن الطبيعي أن يعنى بذكرها، وأن يرسم للمشاركين فيها صوراً أدبية طريفة: ففي مجلس الصَّاحب «أصحاب الجدل الذي يشغبون ويحمقون ويتصايحون، وهو فيما بينهم يصيح ويقول: قال شيخانا أبو علي وأبو هاشم!»، وفي مجلس الوزير البويهي ابن سعدان أدباء وندماء كثيرون مختلفو المذاهب والمشارب والطبائع أمثال: ابن زرعة الذي ليس منه «إلاَّ النَّفج والتعظيم والتهويل بأرسطو طاليس وأفلاطون وسقراط وبقراط»، وابن عبيد الذي «طرحه كلفه بالخطابة والبلاغة والرسائل والفصاحة في عمق لجّ لا مطمع في انتقاده منه»، وابن الحجّاج «الذي جمع بين القاضي أبي عمر في جلسته وحديثه وقيامه وتخطئته مع حياء كأنه مستعار من الغانية الشريفة»، وأبو الوفاء المهندس «ذو اللفظ الخراساني والإشارة الناقصة»، ومسكويه الذي أفسده قال المهلبي «وسمعت المهلبي والذي لم يصلحه قال ابن العميد وفعل ابن العميد»... إلخ.

وتبدو في رسالة الصَّداقة والصَّديق بعض القضايا الفلسفية والأخلاقية التي كانت تشغل المفكرين والعلماء في ذلك العصر كإيمان الناس بالطَّوالع والنُجوم، وربط أعمال الإنسان وتصرفاته الدنيوية بحركات الأفلاك، كما تبدو تلك النزعة الأخلاقية المثالية المرتكزة على الفضائل النفسية والسلوكية المعاكسة لتيارات الفساد والانحلال والتي تبنَّاها المعتزلة والصُّوفية، وحدَّدها الفيلسوف الفارابي في (المدينة الفاضلة) و(السياسة المدنية) من أن السعادة المثلى لا تتم إلاَّ في مدينة متديِّنة، ومجتمع فاضل يعيش فيه أهله متآخين متجاوبين في عواطفهم وفضائلهم على أن يقابل ذلك المدينة الجاهلة، وهي التي انحدر أهلها في المعاصي والشرور ومتع الحياة الحسية المادية، وكان الفارابي، الذي جعل الأخلاق أساساً للسلوك ونادى بنقاء النفس متأثراً بالتَّصوُّف والزُّهد من جهة، وبفلسفة الحكيمَيْن أفلاطون وأرسطو من جهة أُخرى، وقد حدَّد في رسالة السياسة المدنية العلاقات والمعاملات بين الرئيس والمرؤوس، والرفقاء والأصدقاء، والأعداء والعلماء وكل ذلك على أساس مكارم الأخلاق، والتعقل، والرَّوية، والتَّلطف، والإحسان، والحِلْم. وبما أن فلسفة الفارابي قد آلت في نهاية الأمر إلى تلاميذه وفي طليعتهم أبو زكريا يحيى بن عدي، وأبو سليمان السجستاني،

وهما أُستاذا التوحيدي، أمكننا تصور مقدار تأثر التوحيدي بالفلسفة الفارابية، ومدى تأثير هذه الفلسفة في نظرته للصداقة والصديق، ولا أدلَّ على ذلك من مخاطبته القارئ في مستهل الرسالة بلهجة المتدينين المرشدين وعبارات الصوفيين الأتقياء قال: «اللهم! خذ بأيدينا فقد عثرنا، واستر علينا فقد أعورنا، وارزقنا الأُلفة التي بها تصلح القلوب، وتنقى الجيوب، حتى نتعايش في هذه الدار مصطلحين على الخير، مؤثرين للتقوى، عاملين شرائط الدِّين، آخذين بأطراف المروءة، آنفين من ملابسة ما يقدح في ذات البين، متزوِّدين للعاقبة التي لا بدَّ من الشخوص إليها، ولا محيد عن الاطّلاع عليها».

ولا ريب في أن النزعة الفضائلية المشوبة بالصُّوفية هي ردَّة فعل للانحطاط الخلقي والفساد الاجتماعي في ذلك الزمن.

وهكذا فإن رسالة الصداقة والصديق تعكس بعضاً من التيارات الفكرية في عصر التوحيدي مما يكسبها بالإضافة إلى المتعة الأدبية قيمة وثائقية يجد فيها الباحثون معلومات تلقي الضوء على هذا العصر المغبَّش بالظلام.

أمّا تعبير الرسالة عن حياة صاحبها ونفسيته فقد عودنا التوحيدي في كل ما كتب أن يبرز الجانب الوجداني والعاطفي حتى في الموضوعات العلمية التي تلزم صاحبها التجرّد من عواطفه وميوله وتفرض عليه الموضوعية، ومن البديهي أن يكون للتوحيدي في الصداقة والصديق، وهو موضوع أملته عليه دوافع وجدانية وعاطفية، مجال للتعبير عن نفسيته وظروف حياته وصلاته مع أهل زمانه، والتنفيس عن ضيقه وكربه في ساعات الضيِّق والحرج. وخاصة أن الرسالة لم تؤلف دفعة واحدة وفي فترة معينة بل امتدَّ تأليفها - كما قلنا آنفاً - طوال حياة مؤلفها، ونحن واجدون فيها طائفة من الاعترافات والمعلومات والصور والعبارات والاستشهادات التي ترشدنا بمجموعها إلى استكشاف جوانب هذه الشخصية الغريبة.

هذه عبارة تدلُّ على الحالة التي أَلَّف بها التوحيدي رسالته: «ومن العجب والبديع أنَّا كتبنا هذه الحروف على ما في النفس من الحرق، والأسف، والحسرة، والغيظ، والكمد، والومد»، «فقد أمسيتُ غريب الحال، غريب اللفظ، غريب النِّحلة، غريب الخلق، مستأنساً بالوحشة، قانعاً بالوحدة، معتاداً للصمت، مجتنفاً على الحيرة، محتملاً الأذى، يائساً من جميع مَنْ ترى».

وهذه عبارة أخرى يعبر فيها التوحيدي عن (مركَّب النقص) الذي كان يخفي تحته عجزه

وإخفاقه في الحصول على (طمْرين للستر لا للتَّجمُّل)، معبراً بذلك عن تبرُّمه بالناس واحتقاره لهم : (والله لربما صليت في الجامع فلا أرى إلى جنبي من يصلي معي، فإن اتفق فبقَّال أو عصَّار أو ندَّاف أو قصَّاب، ومن إذا وقف بجانبي أسدرني بصُنانه، وأسكرني بنتنه !) .

وهذه مقاطع تشير إلى نظرة التَّوحيدي المتشائم، اليائس من النَّاس، للصَّداقة في إطارها المثالي، واجداً بينه وبين جميل بن مرَّة شبهاً في السُّلوك والمصير قال : (وقبل كل شيء ينبغي أن نثق بأنه لا صديق، ولا من يتشبَّه بالصَّديق، ولذلك قال جميل بن مرَّة في الزَّمان الأوَّل حين كان الدِّين يُعانق بالإخلاص، والمروءة تُتهادى بين الناس، وقد لزم قعر البيت، ورفض المجالس، واعتزل الخاصة والعامة، وعوتب في ذلك فقال : لقد صحبتُ الناس أربعين سنة فما رأيتهم غفروا لي ذنباً، ولا ستروا لي عيباً، ولا حفظوا لي غيباً، ولا أقالوا لي عثرة، ولا رحموا لي عَبرة، ولا قبلوا مني عذرة، ولا فكّوني من أسرة، ولا جبروا مني كسرة، ولا بذلوا لي نصرة، ورأيت الشغل بهم تضييعاً للحياة، وتباعداً من الله تعالى، وتجرُّعاً للغيظ مع الساعات، وتسليطاً للهوى في الهنات بعد الهنات، ولذلك قال الثَّوري لرجل قال له : أوصني، قال : أنكرْ مَنْ تعرفه) .

إلى غير ذلك من الشواهد التي تعمَّد التوحيدي إيرادها فهي تعبير عما يصطرع في نفسه من آمال مكبوتة، وما يجيش به من مرارة ويأس من الحاضر وتبرم بأهله .

بقيت لنا كلمة إجمالية عن رأي التَّوحيدي في الصَّداقة والصَّديق، فهو وإن لم يُبد رأيه بصراحة إلاَّ أننا نستطيع، من خلال أقواله واستشهاده وإشاراته وتلميحاته وإيراده الحكم والنوادر، أن نكوِّن فكرة عن تصوره وفهمه لهذه الرابطة الإنسانية المثلى .

يعتقد التَّوحيدي أنَّ الصَّداقة عاطفة اصطفائية، وفضيلة إنسانية يصعب تحقيقها على الغالب، وهي ككل عاطفة أساسية مرتبطة بصميم الحياة الشعورية تتفرع عنها جملة من الفضائل الخلقية والسلوكية تضمن لها البقاء والنماء «كالعشرة والمؤاخاة وما يلحق بها من الرعاية والحفاظ والوفاء والمساعدة والنصيحة والبذل والمواساة والجود والتكرم» .

إن وجود هذه الفضائل يساعد على تكوين الصَّداقة وتوسُّعها وحمايتها من صدمات الحياة وتشابك مصالحها وتداخل منافعها . تلك هي الناحية الإيجابية في الصَّداقة، وثمة عناصرُ سلبية مصدرها النفس الإنسانية ذاتها، تفسد الصَّداقة وتحمل إليها بذور الانحلال كالخلاف والهجر والعَتْب والمَذْق والرِّياء والنِّفاق والحيلة والخداع والالتواء والاحتجاج»، إلى غير ذلك من الآفات

النفسية التي تحول دون تحقق الصَّداقة وارتفاع الصديقين إلى مستوى العلاقة السامية البعيدة عن الشوائب وعوامل الفساد.

على أن التوحيدي لم يقف عند حد ذكر الأمور النظرية بل عمد إلى إيراد ظاهرة واقعية شاهدها بنفسه، وهي تمثل بنظره أسمى ما وصلت إليه الصَّداقة العملية بين إنسانَيْن ممتازَيْن بفضائلهما وعلمهما وصفاتهما الخُلُقي والنفسي، محاولاً استخلاص عناصر الصَّداقة المثالية على ما بين هذين الصديقين من فوارق المشاغل العقلية والمهنية والاختصاص والمنشأ وتدخل الطوالع والفلك في الربط بينهما. قال: «قلت لأبي سليمان محمد بن ظاهر السجستاني: إني أرى بينك وبين ابن سيّار القاضي ممازجة نفسية، وصداقة عقلية، ومساعدة طبيعية، ومواتاة خُلُقية فمن أين هذا؟ وكيف هو؟».

ويجيب أبو سليمان قائلاً: «يا بنيَّ! لقد اختلطت ثقتي بثقته بي فاستفدنا طمأنينة وسكوناً لا يرثّان على الدّهر، ولا يحولان بالقهر، ومع ذلك فبيننا بالطالع ومواقع الكواكب مشاكلة عجيبة، ومظاهر غريبة، حتى إنَّا نلتقي كثيراً في الإرادات والاختيارات والشهوات والطلبات، وربما تزاورنا فيحدثني بأشياء جرت له بعد افتراقنا من قبل فأجدها شبيهة بأمور حدثت لي في ذلك الأوان حتى كأنها قسائمُ بيني وبينه، أو كأني هو فيها أو هو أنا، وربما حدَّثته برؤيا فيحدثني بأُختها فنراها في ذلك الوقت أو قبله بقليل، أو بعده بقليل».

وقلت لأبي سليمان كيف يصحّ هذا وأنت مطالبُك في الفلسفة وصُورك مأخوذة من الحكمة، وجَعْبتك مجموعة من الحقائق، وخوضك في الغوامض والدقائق، وذاك رجلٌ في عداد القضاة، وجلَّة الحكام، وأصحاب القلانس، ومخاضه الظاهر الذي يليه الجمهور، ومأخذه مما عليه السَّواد الأعظم؟

قلت: هذا والله طريف، ومما يزيد في طرافته أنك من سجستان وهو من الصَّيمرة، فقال: «الأمكنة في الفلك أشدُّ تضاماً من الخاتم في إصبعك، وليس هناك هذا البعد الذي نجده بالمسافة من بلدٍ إلى بلد بفراسخ تقطع، وجبالٍ تُعلى، وبحارٍ تُخرق».

فقلت: هل تَجدُ عليه في شيء أو يَجدُ عليك في شيء؟ فقال: «وجدي به في الأول قد حَجَبني عن موجدتيَ عليه في الثاني، على أنه يكتفي مني فيما خلف هوايَ باللمحة الضئيلة، وأكتفي أنا منه في مثل ذلك بالإشارة القليلة، وربما تعاتبنا في حالٍ تعرض على طريق الكتابة عن

غيرنا كأننا نتحدث عن قوم آخرين، ويكون لنا في ذلك مَقْنَع، وإليه مَفْزَع، وقلَّما نجتمع إلاَّ ويحدثني عني بأسرار ما سافرتْ عن ضميري إلى شفتي، ولا ندَّت عن صدري إلى لفظي، وذاك للصفاء الذي نتقاسمه، والباطن الذي نتفق عليه، والظاهر الذي نرجع إليه، والأصل الذي رسوخنا فيه، والفرع الذي تشبثنا به، والله ما يسرني بصداقته حُمر النعم ولا أجد بها بحياتي، ما أجد بحياتي لي، وإذا كنت أعشق الحياة لأني بهاأحيا، كذلك أعشق كلَّ ما وصل الحياة بالحياة، وَجَنَى لي ثمرتها، وجلب إليَّ روحها، وخلط بي طيبها وحلاوتها».

إن هذه المحادثة اللطيفة التي أوردها التَّوحيدي في مطلع رسالته تحدد الشروط التي تقوم عليها الصَّداقة المثالية ويمكننا إجمال هذه الشروط بما يلي:

أ - إن صداقة اثنين تتطلب ممازجة نفسية، وصداقة عقلية، ومساعدة طبيعية، ومواتاة خلقية، حتى إذا ما اتحدت هذه العناصر الأربعة أجدت الثقة المتبادلة التي تخلق بدورها طمأنينة وسكوناً ثابتين لا يضعفان ولا يحولان مدى الدهر.

ب - إن الصَّداقة الحقيقية تقتضي المماثلة في الإرادات والاختيارات والشهوات والطلبات، وهذه المماثلة ثمرة ارتباط روحي، خفي، غير محدَّد، بزمان أو مكان، وهذا ما يشبه اتحاد الذاتين عند الصُّوفيِّين، وقد أشار التَّوحيدي في كتاب المقابسات إلى ذلك عند تعريف أرسطو للصديق بقوله: «الصَّديق هو أنت إلا أنه بالشخص غيرك»، وقد فسَّر أبو سليمان السجستاني أُستاذ التَّوحيدي هذه العبارة فعدَّها آخر درجات الموافقة الَّتي يتصادق المتصادقان بها، ثم قال: «ألا ترى أن لهذه الموافقة أولاً منه يبتدئانها، وكذلك لها آخر ينتهيان إليه، وأول هذه الموافقة توحُّدٌ وآخرها وحدة، وكما أنَّ الإنسان واحد بما هو به إنسان، كذلك يصير بصديقه واحداً بما هو صديق، لأن العادتين تصيران عادة واحدة، والإرادتين تحولان إرادة واحدة ولا عجب من هذا فقد أشار إلى هذه الغريبة الشاعر:

روحــه روحي، وروحي روحــه   إنْ يشــأ شــئتُ، وإن شــئتُ يشــا

جـ - إن اختلاف المشاغل الذهنية والعقلية والدنيوية والمهنية لا تحول دون نشوء الصداقة. وهذا الاختلاف شيء سطحي لا علاقة له بجوهر الصداقة فهو «خلاف الشكل للشكل لا خلاف الضد للضد، فقد جمعت الصديقين المشاكلة على العلم وفرقهما الاختلاف بالفن».

د - إن الصَّداقة إذا توفرت لها بيئة خصبة وتُربة ملائمة سمت فوق المادة واكتسبت مع الزمان صفاءً روحانياً وانسجاماً صميميّاً هما مصدر فرح وبهجة وغبطة في حياة الصَّديقين.

تلك هي خلاصة أفكار التَّوحيدي في موضوع الصَّداقة ولعل عبارة: «كأني هو فيها أو هو أنا»، وعبارة: «الصَّديق هو أنت إلاّ أنَّه بالشَّخص غيرك»، تحدِّدان النظرة المثالية للصداقة عند التَّوحيدي، وأمثاله من مفكري وعلماء القرن الرابع الهجري.

☆ ☆ ☆

سجل وقت انتهاء قراءتك لهذا النص على جدول السرعة والاستيعاب للاختبار البعدي الثاني (ص ١٩٤)، ثم ابدأ بالإجابة على أسئلة الاستيعاب، واضعاً إشارة (صح) إزاء الإجابة التي ترى أنها متطابقة مع ما ورد في النص:

أسئلة الاختبار البعدي الثاني

١ً - عند التوحيدي نزعة فضائلية مشوبة بالصوفية، ظهرت فيه كردة فعل:

١ - للانحطاط الخلقي والفساد الاجتماعي في ذلك الزمن. ❑

٢ - لتجارب كثيرة خاضها في حياته بطولها مع أصدقاء خذلوه، ولم يرعوا له عهداً، ولم يحفظوا له وداً. ❑

٣ - للصورة الغريبة التي رسمها الفارابي في فلسفته عن الصداقة والصديق. ❑

٢ً - اكتسب التوحيدي تجارب قيمة واطلاعاً على النفس البشرية.

١ - من خلال احتكاكه بأناسٍ كثيرين ومختلفين على مدى السنين الطويلة التي نهل العلم فيها على أيدي عدد كبير من العلماء الأفذاذ. ❑

٢ - من خلال دراسته لكتبٍ لا حصر لها، تتطرق لعلوم مختلفة، خصوصاً علم النفس. ❑

٣ - بسبب معاشرته للطبقات الدنيا، وتنقله معهم من بلد إلى بلد مستجدياً، ووقوفه على الأبواب يلبس لباسهم. ❑

٣ً - تكتسب رسالة الصداقة والصديق للتوحيدي قيمة وثائقية بالإضافة إلى المتعة الأدبية:

١ - لأنه عاش موضوعها حياة واقعية ارتسمت صورها في ذهنه. ❑

٢ - لأنها تعكس بعضاً من التيارات الفكرية في عصره. ❑

٣ - لأن تلاميذه حرصوا على تدوين الصورة التي عبرت عن مواقفه تجاه الأحداث الواقعية بين الأصدقاء على جميع المستويات في ذلك الزمن بكل دقة. ❑

٤ً - كان تأثر التوحيدي بالفلسفة الفارابية، في نظرته للصداقة والصديق، كبيراً جداً.

١ - لأن فلسفة الفارابي آلت إلى تلاميذه، أبو زكريا يحيى بن عدي وأبو سليمان السجستاني، وهما أستاذا التوحيدي. ❑

٢ - بسبب اطلاعه الواسع على مؤلفات الفارابي وتصنيفه لكل ما له صلة بالصداقة والصديق في تلك الكتب. ❑

٣ - لأنه أمضى فترة لا يستهان بها من حياته وهو يتلقى عن الفارابي عصارة ما لديه من العلم الذي تطرق لهذا الموضوع بشكل أو بآخر. ❑

٥ً - يصعب تدوين سيرة متكاملة عن حياة التوحيدي

١ - لأن تلامذته قليلون، وتفرقوا في الأمصار. ❑

٢ - لأن قسماً كبيراً من الكتب التي دونها وطرق بها شتى العلوم، بالإضافة إلى سيرة حياته وواقعه مع عصره احترقت . ☐

٣ - لأن أخباره عن أصله ونشأته ومكان ولادته مبعثرة هنا وهناك، ولقضائه شطراً كبيراً من حياته مستتراً . ☐

٦ً - انعكست أحوال عصره العجيب - القرن الرابع الهجري من مطلعه إلى منتهاه - في رسالته هذه عن الصداقة والصديق .

١ - نظراً لكثافة العظات والقصص والوقائع المتعلقة بالصداقة والصديق، التي عاشها مع الأساتيذ الذين نهل عنهم الأدب . ☐

٢ - بسبب امتداد تأليف الرسالة لفترة طويلة من حياة التوحيدي، بدأت في سن الشباب وانتهت في أواخر حياته . ☐

٣ - لأنه واجه خلال حياته أصدقاء كثيرين ومختلفين، خلَّف كل منهم أثراً عميقاً وعملياً عن الأسس التي تقوم عليها الصداقة . ☐

٧ً - قال الفارابي في (المدينة الفاضلة) إن السعادة المثلى لا تتم إلا :

١ - في ظل علاقات قلبية صافية، لا يؤثر فيها ولا يعكر نقاءها واشٍ، ولا ذو مصلحة، ولا فتان . ☐

٢ - في مجتمع سما بفكره وجعل العلاقة بين أفراده قائمة على حسن الظن والتسامح . ☐

٣ - في مدينة متدينة ومجتمع فاضل يعيش فيه أهله متآخين متجاوبين في عواطفهم وتفاضلهم على أن يقابلها مدينة جاهلة . ☐

٨ً - جعل الفارابي الأخلاق أساساً للسلوك ونادى بنقاء النفس متأثراً .

١ - بما أملاه عليه شيخه أبوحيان التوحيدي عليه من تعاليم في هذا الموضوع . ❑

٢ - بالتصوف والزهد، وبفلسفة الحكيمين أفلاطون وأرسطو . ❑

٣ - بالأحداث الواقعية التي رسمت في ذهنه صورة سيئة عن سلوكيات الناس في علاقاتهم . ❑

٩ً - من آراء التوحيدي أن الصداقة الحقيقية :

١ - تقوم على التخلي عن الذات وعدم التجاوب معها في رغباتها والنزعات السلبية التي هي مفطورة عليها . ❑

٢ - تقتضي المماثلة في الإرادات والاختيارات والشهوات والطلبات ضمن ارتباط روحي خفي . ❑

٣ - تكون مبنية على الحب النقي، الخالي من دوافع المصلحة والشكليات . ❑

١٠ً - وجد التوحيدي بينه وبين جميل بن مرة شبهاً في السلوك :

١ - بسبب نظرة التوحيدي - المتشائم، اليائس من الناس - للصداقة والصديق . ❑

٢ - من خلال ما قرأه عنه في الكتب، وما سمعه عنه مما تناقله الناس . ❑

٣ - نظراً للتشابه الواضح بين واقع الحياة التي خاضها كل منهما في علاقاته مع الناس . ❑

وإليك فيما يلي جدولاً بأرقام الإجابات الصحيحة لأسئلة الاستيعاب للاختبار البَعدي الثاني. دوّن عليه أرقام إجاباتك الفعلية، وضع علامة الرقم (١) لكل إجابة مطابقة للإجابة الصحيحة، وسجل مجموع الإجابات الصحيحة على الجدول (ص ١٩٤).

رقم السؤال	رقم الإجابة الصحيحة	رقم إجابتك الفعلية	علامة للإجابة المطابقة
١	١	....	....
٢	٣	....	....
٣	٢	....	....
٤	١	....	....
٥	٣	....	....
٦	٢	....	....
٧	٣	....	....
٨	٢	....	....
٩	٢	....	....
١٠	١	....	....
		مجموع الإجابات المطابقة	....

☆ ☆ ☆

الخطة الأولى للاختبارين

إيجاد مُعدَّلُ السرعة في الاختبارين البَعْديين بالحساب :

الآن وقد أنهيت الاختبارين البَعْديين، دعنا نسجل نتائجهما ونقارنها مع نتائج الاختبارين القَبْليين. وسنستهل بسرعتك:

إذا قرأت كلا الاختبارين البعديين بسرعةٍ واحدة، تكون قد عرفت معدل سرعتك في الاختبارين البَعْديين ، وتنتقل مباشرة إلى قسم تسجيلات الاستيعاب.

أما إذا قرأت الاختبارين البَعْديَّين بسرعتين مختلفتين فإنك تستخلص معدلهما من الجدول التالي:

السرعة في الاختبار البَعدي الأول.............. ك/ د.

السرعة في الاختبار البَعدي الثاني.............. ك/ د.

المجموع : .... ك/ د.

متوسط السرعة في الاختبارين = $\frac{\square}{٢}$ = ... ك/ د.

ومن أجل حساب معدل الاستيعاب في هذين الاختبارين بإمكانك أن تستعين بالجدول التالي:

الاستيعاب في الاختبار البَعدي الأول .... درجة .

الاستيعاب في الاختبار البَعدي الثاني .... درجة .

المجموع .... درجة .

متوسط الاستيعاب في الاختبارين= $\frac{\square}{٢}$ = ... درجة .

الخطة الثانية للاختبارين

إيجاد معدل سرعة الاختبارين البَعْدِيين بالجداول :

الآن وقد أنهيت الاختبارين البَعْديين دعنا نسجلهما ونقارن نتائجهما مع نتائج الاختبارين القَبْليَّين . وسنستهل بسرعتك . فَنَصُّ الاختبار البَعْدي الأول يحوي ٢٩٠٠ كلمة . ولإيجاد سرعتك في الدقيقة تحتاج إلى الفترة التي استغرقتها بالثواني . عندئذ تستطيع استخدام جدول إيجاد المعدل من أجل الاختبار البَعْدي الأول لإيجاد سرعتك .

سجل الزمن الكلي الذي استغرقته واضرب رقم الدقائق بـ ٦٠ وأضف إليه ما تَبقّى من الثواني لإيجاد مجموع الثواني التي استغرقتها في القراءة ؛ بِمَلْءِ الفراغات في المعادلة التالية :

.... دقائق × ٦٠= .... + ... ثانية = ... مجموع الثواني

ثم ابحث في جدول إيجاد المعدل للاختبار البَعْدي الأول التالي حتى تجد الرقم الأقرب لمجموع الثواني التي استغرقتها في قراءتك ، واتْبَعِ السهم فتجد سرعتك ؛ بعدد الكلمات في كل دقيقة .

جدول إيجاد معدل السرعة للاختبار البعدي الأول

مجموع الثواني	السرعة ك / د	مجموع الثواني	السرعة ك / د
١٢٠	١٣٠٠	٥٢٥	٢٩٦
١٣٥	١١٤٥	٥٤٠	٢٨٨
١٥٠	١٠٤٠	٥٥٥	٢٨٠
١٦٥	٩٤٠	٥٧٠	٢٧٢
١٨٠	٨٧٠	٥٨٥	٢٦٦
١٩٥	٧٩٠	٦٠٠	٢٦٠
٢١٠	٧٤٠	٦١٥	٢٥٦
٢٢٥	٦٨٥	٦٣٠	٢٤٨
٢٤٠	٦٥٠	٦٤٥	٢٤٢
٢٥٥	٦١٠	٦٦٠	٢٣٦
٢٧٠	٥٨٠	٦٧٥	٢٣١
٢٨٥	٥٤٥	٦٩٠	٢٢٦
٣٠٠	٥٢٠	٧٠٥	٢٢١
٣١٥	٤٩٠	٧٢٠	٢١٦
٣٣٠	٤٧٠	٧٣٥	٢١٢
٣٤٥	٤٥٠	٧٥٠	٢٠٨
٣٦٠	٤٣٥	٧٦٥	٢٠٤
٣٧٥	٤١٧	٧٨٠	٢٠٠
٣٩٠	٤٠٠	٧٩٥	١٩٦
٤٠٥	٣٨٥	٨١٠	١٩٢
٤٢٠	٣٧١	٨٢٥	١٨٩
٤٣٥	٣٥٨	٨٤٠	١٨٦
٤٥٠	٣٤٦	٨٥٥	١٨٢
٤٦٥	٣٣٥	٨٧٠	١٧٩
٤٨٠	٣٢٥	٨٨٥	١٧٦
٤٩٥	٣١٥	٩٠٠	١٧٣
٥١٠	٣٠٥	٩١٥	١٧٠

مجموع الثواني		السرعة ك / د
٩٣٠	←	١٦٧
٩٤٥	←	١٦٥
٩٦٠	←	١٦٣
٩٧٥	←	١٦٠
٩٩٠	←	١٥٧
١٠٠٥	←	١٥٥
١٠٢٠	←	١٥٣

مجموع الثواني		السرعة ك / د
١٠٣٥	←	١٥٠
١٠٥٠	←	١٤٨
١٠٦٥	←	١٤٦
١٠٨٠	←	١٤٤
١٠٩٥	←	١٤٢
١١١٠	←	١٤٠

أما بالنسبة للاختبار البَعْدي الثاني، فاتبع الخطوات نفسها لتحديد سرعتك، واستعمل المعادلة نفسها لتحديد الزمن الكلي من أجل الاختبار البَعْدي الثاني:

.... دقائق × ٦٠ = ... + ... ثانية = ... مجموع الثواني

واستخدم جدول إيجاد معدل السرعة للاختبار الثاني من أجل معرفة سرعتك في الدقيقة خلال قراءتك نص الاختبار الثاني الذي يحوي ٢٩٠٠ كلمة أيضاً، مع اختلاف في مادة الموضوع.

جدول إيجاد معدل السرعة للاختبار البَعْديّ الثاني

مجموع الثواني		السرعة ك / د
٦٠	←	٩٠٠٠
٩٠	←	٦٠٠٠
١٢٠	←	٤٥٠٠
١٥٠	←	٣٦٠٠
١٨٠	←	٣٠٠٠
٢١٠	←	٢٥٧٠
٢٤٠	←	٢٢٥٠
٢٧٠	←	٢٠٠٠
٣٠٠	←	١٨٠٠
٣٣٠	←	١٦٤٠
٣٦٠	←	١٥٠٠
٣٩٠	←	١٣٨٠
٤٢٠	←	١٢٨٥
٤٥٠	←	١٢٠٠
٤٨٠	←	١١٢٥
٥١٠	←	١٠٥٠
٥٤٠	←	١٠٠٠
٥٧٠	←	٩٤٥
٦٠٠	←	٩٠٠
٦٣٠	←	٨٦٠

مجموع الثواني		السرعة ك / د
٦٦٠	←	٨٢٠
٦٩٠	←	٧٨٠
٧٢٠	←	٧٥٠
٧٥٠	←	٧٢٠
٧٨٠	←	٦٩٠
٨١٠	←	٦٧٠
٨٤٠	←	٦٤٠
٨٧٠	←	٦٢٠
٩٠٠	←	٦٠٠
٩٣٠	←	٥٨٠
٩٦٠	←	٥٦٠
٩٩٠	←	٥٤٥
١٠٢٠	←	٥٢٥
١٠٥٠	←	٥١٥
١٠٨٠	←	٥٠٠
١١١٠	←	٤٨٥
١١٤٠	←	٤٧٠
١١٧٠	←	٤٦٠
١٢٠٠	←	٤٥٠

سجل سرعتك في الدقيقة في الفراغ المناسب من حقل الاختبار البعدي الثاني في الجدول (ص ١٩٤).

لديك سرعتان للاختبارين البَعْديين، فاجمع معدلَّي السرعتين وقسمهما على ٢ لتجد متوسط سرعتك، باستخدام المعادلة التالية:

سرعة الاختبار البَعدي الأول .... ك/ د +سرعة الاختبار البَعدي الثاني .... ك/ د

المجموع / ٢ = [ ] / ٢ = ... ك/ د (معدل السرعة)

سجل معدل السرعة في الاختبارين البعديين في الجدول ص ٢٠٩، وقارن بين نتائج هذين الاختبارين ونتائج الاختبارين القبليَّين من حيث السرعة في القراءة ودرجات الاستيعاب.

إذا . . . ارتفعت سرعتك ولم يطرأ اختلاف ملحوظ على استيعابك (بحدود درجة واحدة) . . . **عندها** . . . لا تكون قد أصبحت أسرع في القراءة فحسب، بل أصبحت أكثر دقة في قراءتك. فإذا تضاعفت سرعتك تكون قد وفَّرتَ ٥٠٪ من وقتك. فاحسب كم توفر من الوقت كل أسبوع!

وبإمكانك متابعة تطوير قدراتك في القراءة بالعودة إلى ما في هذا الكتاب من موادَّ وتقنيات.

إذا . . . ارتفعت سرعتك وتراجع استيعابك بشكل ملحوظ (أكثر من درجة) . . .

عندها . . . يُحتمل أن تكون قد اخترت سرعة كبيرة جداً للاختبارين البَعْديين، بحيث كانت أكبر مما ينبغي أن تكون عليه في هذه المرحلة من تطورك كقارئ.

وإن استقطاع ما يقارب ٢٠٪ من تلك السرعة سيعطيك النتائج التي ترغبها، في قراءةٍ سريعةٍ دقيقة.

وسيتحسن استيعابك مع زيادة قليلة في تطوير قدراتك التي تؤمنها لك موادُّ وتقنيات هذا الكتاب. وعندها ستكون الفترات التي توفرها من وقتك هائلة.

تســـريع القـــراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل التاسع

ســر تمازجــك مع
عقل مُحاضِرك أو مدرسك

سِرُّ تمازجك مع عقل مُحاضِرِك أو مدرسك

إن ما يقوله المدرس، أو المُحاضر في الصف، وفي أي واقع دراسي، قد يكون ذا أهمية تعادل أهمية أي كتاب مقرر بكامله.

ومن الطبيعي أن بعض المدرسين أقدر على الارتباط مع الطالب من غيرهم، ولكن من الحكمة ألا نتسرع في انتقاد أي مدرس، أو انتقاص ما يقوله في الصف. أما السبب الرئيسي للاستماع بإمعان، فهو أنه حتى المحاضرون الأوفى مهارة يشتغلون عادة، وبشكل مباشر، بتفصيل وتقييم امتحاناتك. وتُعتبر المحاضراتُ الوسيلةَ الوحيدةَ التي تحدد طريقة تفكير المدرس، وما يتوقع أن يُدرجه في الامتحانات؛ لذلك كلما استطعتَ فهم طريقة عمل عقل مدرسك على نحو أفضل كان أداؤك في الامتحانات أفضل.

ويمكن أن يكون وضع ملاحظاتٍ فعالةٍ مضجراً مهما كانت الظروف جيدة، وقد يبدو التحدي مع بعض المحاضرين العشوائيين مستحيلاً بكل ما في الكلمة من معنى.

وقد حصل في التجارب الغربية أن بعض الطلاب الذين مارسوا دورة (الآنسة آلاء) شرعوا بتسجيل ملاحظاتٍ لبعض المحاضرين الذين تعوزهم الخبرة، فإذا بالملاحظات - التي بدا فيها التناقض واضحاً - تعطي الصورة الحقيقية للمحاضرة، وعندما واجهوا المحاضِرين بتلك الملاحظات لم يكن لديهم مناص من الاعتراف بقلة خبرتهم، بل سأل أحدهم طالبه: «أرشدني، كيف أستطيع أن ألقي محاضرة منتظمة!»؛ فأرشَدَه.

كيف تضع ملاحظاتِ محاضرة:

يلجأ أغلب الطلاب إلى تسجيل المحاضرات أو اختزالها، وكلا الطريقتين غير واقعيتين لأنهما تحتاجان من الوقت ما يعادل فترات المحاضرات، أو إلى أوقات أطول بكثير، إذا ما أرادوا نسخ المحاضرات عن أشرطة الكاسيت، وهذا ما كان يحدث معي بالذات قبل تعلم وضع الملاحظات من أجل محاضرة أو نقاش؛ وهي كما يلي:

أولاً: يُفَضَّل أن تبدأ بنموذج الاستذكار الغصني بسبب ليونته، ولإمكان تغييره فيما بعد حسب طريقة المدرس.

ثانياً: حاول أن تستهلك صفحة واحدة لملاحظات كل محاضرة. مع أنك في البداية قد لا تكتفي بصفحة واحدة، لكن ذلك سيتقلص مع الممارسة.

إذا صادفك ارتباك عند كتابة الملاحظات غير الأفقية لنموذج الاستذكار بإمكانك أن تدير الورقة لتصبح الكتابة أيسر؛ فكلما كنت مرتاحاً أكثر كان أخذ الملاحظات أيسر، وخصوصاً في المحاضرات السريعة.

ثالثاً: عندما يبدأ المدرس بالكلام استمع **لتفهم**، لا لتسجل ملاحظات، وحاول اقتناص الحقائق والأفكار الرئيسية، ثم دَوِّن موجزاً عما سمعت على نموذجك الاستذكاري بكلماتك الخاصة. ولاحظ منطق المُحاضِر وتسلسله العقلي، لأن ذلك سيزيد قدرتك على التذكر، وعلى منحك حججاً قوية في مواجهة أسئلة الاختبارات، وساهم برأيك الخاص إلى جانب رأي المحاضر على النموذج؛ فهذا أدعى إلى الفهم وإلى إمكانية استعمال ما سمعت. وإذا كنت لا توافق المُحاضِر في ناحيةٍ يلزمك أن تسأله عنها خلال حصة النقاش أو بعد المحاضرة.

رابعاً : أشر إلى الارتباطات بين الأفكار التي تسمعها والتصورات التي يصل إليها تفكيرك، برسم أسهم بين كل فرعين مرتبطين وإدخال كلمةٍ أساسية أو اثنتين للإشارة إلى الارتباط.

خامساً: اكتب الأفكار والكلمات والمعلومات الأساسية فقط، وإذا ما صادفك إبهام لزمك أن تضع إشارة استفهام، مع كلمة مناسبة، واستفسر من المدرس عقب المحاضرة.

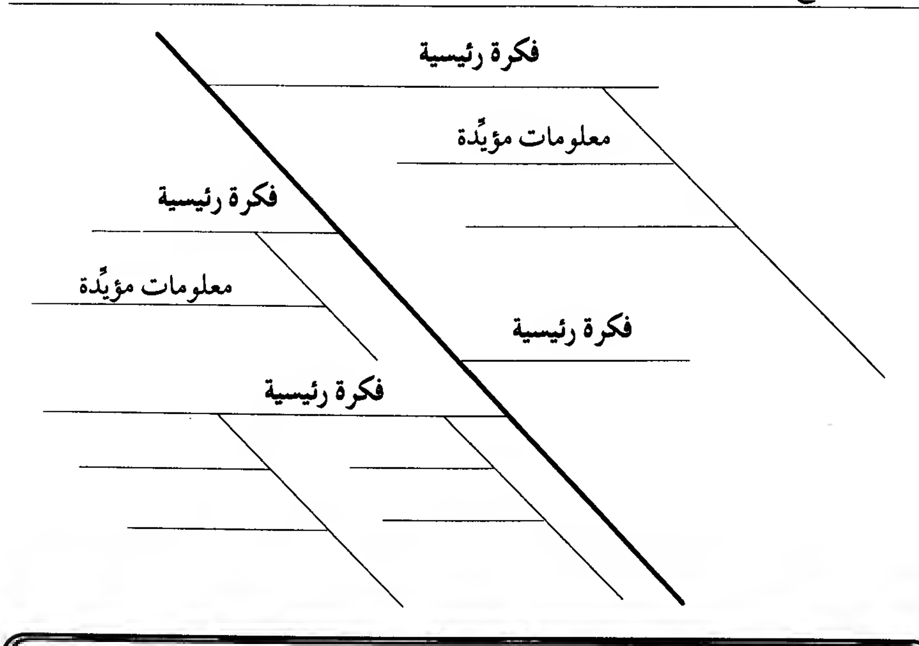
سادساً : إذا تطرق المدرس لموضوعٍ ما - كالغضب مثلاً - لكنه كرره في مواضع عدة فإنه بإمكانك أن تجعل له عدة ترويسات فرعية أيضاً، ولكل ترويسة بنودها.

سابعاً: ارجع بعد المحاضرة فوراً إلى نموذج استذكارك وحاول إعادة حديثها، لتتأكد من أنك فهمت ما قد قيل، وأكمل ما فاتك من ملاحظات، وهذا سيساعدك على تثبيت المعلومات على نحوٍ أفضل، ويجعلك أكثر فعالية في دراستك المقبلة.

ثامناً : بَرْمج جلسة قراءةٍ ودراسةٍ للمادة في المنهاج في أقرب وقت ممكن؛ فكلما زاد انهماكك بالموضوع زاد فهمُك للمادة.

تاسعاً : راجع نماذج استذكارك بانتظام خلال الفصل.

وأخيراً إليك نموذجاً عن الاستذكار الغصني من أجل محاضراتك، مضافة إليه عناوين رئيسية تتناسب وواقع كثير من المحاضرات، وبإمكانك تعديلها حسب الحاجة :



خلاصة الفصل

١ - عليك بالنموذج الاستذكاري الغصني من أجل ملاحظات المحاضرات.

٢ - استهلك صفحة واحدة لملاحظات النموذج الاستذكاري لكل ساعة محاضرة.

٣ - استمع لتفهم، لا لتسجل ملاحظات.

٤ - أشر إلى الصلة بين الأفكار والتصورات على نموذجك الاستذكاري.

٥ - لا تسجل سوى الأفكار والكلمات الرئيسية والمعلومات الأساسية.

٦ - اشتغل ثانية بما نظمه المتكلم، وعَدِّل به إلى صيغة أقرب إلى المنطق.

٧ - راجع نموذجك الاستذكاري بعد المحاضرة مباشرة.

٨ - برمج جلسة دراسة في أقرب وقت ممكن بعد المحاضرة.

٩ - راجع نموذجك الاستذكاري بانتظام خلال الفصل.

تسـريع القـراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل العاشر

الكتابة الفوسُر صوتية

الكتابة الفوسرُصوتية

بإمكاننا أن نعتبر السبيل إلى الكتابة الفوسرصوتية بمراحلها عملية معاكسة في خطواتها للخطوات التي اتبعناها في تحويل كتاب، أو محاضرة، أو درسٍ، إلى عبارات موجزة منظمة في نموذج استذكاري. وتندرج الكتابة حول موضوع معين في أطروحة تحت ست مراحل:

المرحلة الأولى؛ كوِّن وجهة نظرك:

عليك في البداية أن تُحدد وجهة النظر التي ستتبناها، وتستطيع خلال تقدمك أن تغير أو تعدل في وجهة النظر هذه، ولا تغفل عن عنصر السرعة في دراسة الموضوع وبحثه. واستهل برسم نموذج استذكاري غصني. وعندما تخوض في الكتابة أضف المزيد من الملاحظات، والفروع الثانوية.

حدد الموضوع العام: آخذاً بعين الاعتبار ما قرأته في المنهج عن الموضوع.

حدد موضوعك الخاص: مهما بدا لك الموضوع واسعاً وكبيراً، عليك أن تجعل هدفك طرحه بعبارةٍ، أو بجملة واحدة، ثم ضع عناصره ومقدِّمته. وقد تشعر بالقلق والارتباك لسعة الموضوع؛ لكن بإمكانك التغلب على ذلك إذا أَوْلَيْتَهُ دراسة جيدة ووضعت له الخطوط الكبرى بشكل ملائم.

خَطِّط لمراجع البحث العام لتجميع الحقائق : من أجل جَمع عوامِلِ موضوعٍ لأطروحة لابد من الرجوع إلى مكتبات متنوعة تزودك بمراجع حول الموضوع .

عند البدء ، حاول إظهار آرائك الخاصة : ويكون ذلك من خلال ما بذهنك من القراءة في الصف ، والملاحظات التي سجلتها أثناء المحاضرات ، ودراستك لآراء الكاتب .

المرحلة الثانية ؛ حدِّد مواد معينة للبحث :

استخدم عملية القراءة المتعددة ، للاطلاع على مواد البحث ذات الصلة ، من خلال ما في المكتبات ومراكز المعلومات ، ودَوِّن خلاصة النظرة العامة ثم النظرة التمهيدية لكُتُبٍ ذات أهمية خاصة . وأَفْضَلُ ما تفعله في البداية أن تحصل على فكرة عامة عما هو متوفر في جميع المراكز ، ثم تعود لتركز على الأكثر أهمية منها وستساعدك الخطوات التالية في تحديد مَصادرك :

أولاً ، تَزَود ببطاقات (٨×٢١سم) لتسجيل المراجع ، وإضْمامَتَي ورق لتوسيع نماذج الاستذكار وأقلام رصاصٍ وحبر .

ثانياً ، جهز قائمة بالمصادر الممكنة ، واستعن بالمشرفين على المكتبات .

ثالثاً ، أَلْقِ نظرة عامة على كل كتاب ذي صلة بالموضوع .

رابعاً ، إذا اعتمدت كتاباً معيناً لأطروحتك ، سجل المعلومات الأساسية التي ستحتاجها كحواشٍ أو مراجع مكتبية . والتزم الشكل الذي يطلبه مدرسك من حيث الدعم بالوثائق لتدونها في هذه المرحلة . ولم يبق عليك سوى أن تُنهي أطروحتك ، ثم

تعود إليها وإلى المراجع لتسجيل العناوين الكاملة وأسماء المؤلفين وصفحات الاقتباس والناشرين وتواريخ وأماكن النشر .

خامساً ، ابدأ بعد النظرة العامة برسم نماذج الاستذكار ، وتكون على بطاقات صغيرة للمصادر ذات القيمة المحدودة ، وعلى أوراق أكبر للمصادر الهامة .

سادساً ، قد تحتاج إلى إلقاء نظرةٍ تمهيدية على الكتب ذات الأهمية الخاصة ؛ لتملأ نماذجك الاستذكارية بمزيد من المعلومات .

سابعاً ، أثناء ذلك حدد على بطاقاتك ما ستقرؤه من كتب بتفصيل أكبر فيما بعد .

ثامناً ، لا ينبغي أن تزيد فترةُ هذه المرحلة - لأطروحة من ٥٠٠٠ كلمة - عن يوم أو يومين .

المرحلة الثالثة ؛ صنف جميع معلوماتك :

افرز بطاقات فهرسك ، ورتب المصادر حسب الأفضلية . أما بطاقات الكتب ذات الأهمية الأدنى فضعها جانباً من أجل استعمالٍ قادم ، وألق نظرة عامة على الكتاب ، أو المقال ، الأكثر أهمية للمرة الثانية ، وأَعدَّ له نموذج استذكارٍ غصني ، وأضف معلومات عليه . وأَتْبِع ذلك بنظرة تمهيدية ، ثم اقرأه وأضف مزيداً من المعلومات . وخلال هذه القراءة يمكنك أن تنسخ الفقرات المقتبسة مع إشارة إلى المصدر والصفحة ، وبالإمكان تصويرُ الاقتباس ، إذا كان كثيفاً ، وإلحاقُه بنموذج الاستذكار .

المرحلة الرابعة ؛ أَعِدْ تنظيم المعلومات في نموذج استذكار واحد شامل :

اجمع كل نماذج الاستذكار وبطاقات الفهارس لتصيغ نموذج استذكار شامل ، ومع

ذلك لا يتوفر فيه كل تفصيل؛ لذلك يلزمك أن تركز على المواضيع الرئيسية، والعناوين الفرعية الهامة. وقد تحتاج أثناء رسمه إلى الإشارة إلى نماذج أصغر وأكثر تفصيلاً سبق لك تسويدها، وبهذا تستطيع أن تزود ذاكرتك بالصلة بين الفكرة - أو الحقيقة - ومصدرها. واحتفظ بجميع نماذجك لاستخدامها عند التسويد.

وقد تحتاج إلى ورقة كبيرة لجمع النماذج، أوأن تجعلها على شكل لفيفة، وزوِّد النموذج بملاحظات تشير إلى النماذج الأخرى؛ عندئذ تكون مستعداً للكتابة.

المرحلة الخامسة؛ أُكتب المُسَوَّدة الأولى:

تنطوي هذه المرحلة على خمس خطوات، كانت ذات فائدة كبيرة لكثير من الطلاب المتفوقين:

أولاً، اجمع كل مواد العمل من أوراق، وقرطاسية، وما جمعت من نماذج، وآلة كاتبة، ومعالج كلمات، فهو يطبع بسرعة أكبر ولا يحتاج إلى إرجاعٍ أثناء الطباعة. وابدأ بكتابة المسودة بالتسلسل الذي اخترتَهُ على نموذجك الشامل، وارجع إلى النماذج الفرعية والبطاقات، واترك مسافة مضاعفة بين السطور وهوامش عريضة، من أجل الملاحظات والتعديلات.

والكتابة الأفضل إنما هي البسيطة والواضحة، وقسِّم إلى فقرات كثيرة، بحدود ثلاث فقرات لكل صفحة، وبحيث تعالج كلُّ فقرة فكرة رئيسية بتسلسلٍ طبيعي ومنطقي. ويشتمل التركيب الأساسي لمعظم الأطروحات على مايلي:

ثانياً، نسِّق مقدمة واضحة حول الموضوع لجذب القارئ.

ثالثاً، اكتب لُب الأطروحة، مُضَمِّناً أفكارك الرئيسية، مع ما يؤيد ذلك من حقائق وملاحظات.

رابعاً، رتب خاتمة توجز الأفكار الرئيسية، على أن تكون الأدلة مؤيدة للأفكار المطروحة.

خامساً، اجمع الوثائق؛ راجع جميع الحواشي لتتأكد من دقة استشهاداتك.

نقح وراجع الأخطاء الطباعية والقواعدية، وتأكد من التسلسل المنطقي للطرح وللأدلة. ثم ألقِ النظرة اللاحقة على المُسوَّدة، وتساءل عما إذا أَعْطيت موضوعك حقه من العناية، أم ستضطر إلى إعادة كتابته.

المرحلة السادسة؛ حَضِّر المسودة النهائية:

رتب أطروحتك بالتسلسل التالي من أجل الطباعة النهائية:

١ - صفحة العنوان، مع اسمك وعنوانك واسم المدرس.

٢ - جدولٍ بالمحتويات عند الحاجة، ثم مقدمة، أو استهلال.

٣ - النصِّ الرئيسي، مع مقدمة ولُبٍّ وخاتمة، ومع حواشٍ عند الحاجة.

٤ - مَسْردٍ بالمراجع.

ثم أَعِدْ طباعة أطروحتك ودققها وتوقع درجة أعلى مما مضى.

السرعة التي بإمكانك أن تكتب بها :

يستطيع الطالب الجيد أن يطبع بسرعة ٤٠-٥٠ كلمة في الدقيقة، ولا ينبغي أن يستغرق العمل بكل مراحله ما يزيد عن ٣٥-٤٥ ساعة فعْلية؛ أي ما يعادل عمل أسبوع جادّ، وتهبط العلامة كلما تقلصت هذه الفترة.

خلاصة الفصل

اتبع الخطوات التالية عند كتابة أطروحة صفية :

١ - كوِّن وجهة نظر.

٢ - حدد مواد بحث معينة.

٣ - صنِّف جميع معلوماتك.

٤ - أَعِدْ ترتيب المعلومات ضمن نموذج استذكار واحد شامل.

٥ - اكتب المسودة الأولى.

٦ - حضر المسودة النهائية.

تسـريع القـراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل الحادي عشر

خطة مفصلة من أجل تحليقك في الدراسة



خطة مفصلة من أجل تحليقك في الدراسة

تبدأ القراءة الأسرع، والأكثر فعّالية، **بوضع هدف معين**، وإلا فإن تعلمك سيصبح أكثر صعوبة، وستصبح عشوائياً ومضطرباً، وتُضيع أوقاتاً طويلة في الحصول على قَدْرٍ ضئيل من المعلومات. أما وضع هدف عند البدء بجلسة الحفظ فإنه يزيد قدرتك على تذكر النقاط والأفكار الرئيسية. ووجود مجموعة من الأهداف المحددة يعطي الطالب خطافاً يعلق عليه المعلومات الجديدة، كما تساعد نقطة البدء المرجعية هذه على الشروع بعملية الارتقاء بالذاكرة، وهي ذات أهمية كبرى لإحداث نقاط تَلازمٍ وربط بين الحقائق والتصورات المختلفة. من جهة أخرى، يزيد العنصر الشعوري قدرة الطالب على استجماع المادة فيما بعد.

وعوضاً عن أن تبدأ بقراءة نص، عن مشاكل الأوزون مثلاً، بشكل عشوائي، ضع نُصْبَ عينيك **أسئلة محددة**: «ما هي مصادر تلوث الهواء به؟ وماذا نستطيع أن نفعل إزاء ذلك؟ وهل في هذا خطر على البشرية؟ وهل أنا في خطر؟» ثم تنهمر تساؤلات كثيرة عند الحديث عن الفتحة التي ظهرت في طبقة الأوزون؛ فَتْرتها، وسببها، وهل أنا أُفاقمها، وخطر انثقابها، والأمراض التي قد تسببها لأفرادٍ من عائلتي؟

فأمثال هذه التساؤلات تَخْلق نقاط اتصال وربط بين مختلف الحقائق والتصورات، وتزيد من تأثير المعلومات على ذاكرتك، وتساعد على زيادة سرعتك،

كما تزيد حماسك وتركيزك وأنت تحاول إيجاد المعلومات التي من شأنها أن تُشبع هدفك. كما يتولد أمام القارئ الفوسُرصوتي المتدرب مزيد من التساؤلات أثناء القراءة، وأفضل الطلاب هم الذين يضعون كمياتٍ أكبر بكثير من الأسئلة.

ولسوء الحظ أن الطلاب الذي يضعون أهدافاً محددة في ذهنهم عند الشروع بقراءة المواد المقررة، الجامعية أو المدرسية، قليلون جداً؛ والذين يفعلون ذلك تجدُ هدفهم عامّاً أو خوائياً. وإذا ما سُئلوا عن هدفهم أجابوا: «أن نتعلم ما نحتاج معرفته من أجل الامتحان»، أو «أن نعرف ما سيقوله المؤلف».

لكنْ هناك أمر آخر لابد منه لمساعدة الذهن على تذكر المعلومات الهامة؛ ألا وهو المهارات العالية **في وضع الملاحظات**، والطلاب الأعلى كفاءة هم الأسرع في وضع ملاحظات؛ إنهم يُبحرون في قراءتهم، وقلمُ الرصاص باليد يُدَوِّنُ باختصار وعلى عجل كل الحقائق والأفكار الهامة، ونادراً ما يتلكأ في خطاه. وتكون هذه الملاحظات واضحة وشاملة وذات ترتيب دقيق من أجل الرجوع إليها فيما بعد من أجل الامتحان.

فما الذي يزيد المهارة في وضع الأسئلة التَّبَصُّرِيّة والدقة في وضع الملاحظات؟ إن ذلك كله يتعلق بجَوِّ الدراسة الذي تعيشه.

الجو الخاص بك من أجل الدراسة:

مُعاذُ فتى لامع جداً، في الخامسة عشرة من العمر. كان مقصراً في مدرسته، مع أنه كان يمضي فترات طويلة في الدراسة. وعندما قيَّم خبيرٌ وضعه، اكتشف أنه كان يدرس في جوٍّ يشوه القراءة الفعالة، ويعوزه وضْعُ الملاحظات؛ ذلك أنه كان يمضي ساعات من دراسته مع صديقه، فكان معدل إنجازه خمس صفحات في كتاب التاريخ خلال ساعتين. لكنه، عملياً، لم يكن يستطيع تذكر أي شيء مما يقرأ.

وكان يُمضي ساعة دراسة في المكتبة، إلا أن جواً من الضوضاء والفكاهات كان يعيقه. وكانت دراسته في المنزل أمام جهاز التلفاز، أو في جوٍ من الموسيقا الصاخبة؛ مما جعل إنجازه ضئيلاً في مجال واجباته الدراسية.

ولم يكن معاذ يحقق تقدماً في دراسته إلا قُبيل الامتحانات؛ حيث الضغط، والخوف من الرسوب. وكان، لذكائه، يستجمع من المعلومات ما يكفيه للنجاح.

وكشأن أي طالب متوسط يصبو إلى التفوق، كانت الخطوة التصحيحية الأولى من أجل معاذ تحسين جَوِّه الدراسي؛ فقد كان بحاجة إلى ركن مريح، جيدِ الإعداد، يُجَنِّبُهُ المُشغلات غير الضرورية. فلنضع في الاعتبار وبتفصيل مستفيض الحاجات التي يتطلبها الجو الدراسي النموذجي للطالب المُجِدّ من أجل الوصول إلى القمة في الأداء(*):

١ - **طاولة هادئة منعزلة**: إنّ أعلى أداء وأعلى سرعة إنما يحققهما عادةً الطلاب الذين يُحضِّرون في مكان يتميز بدرجةٍ من الانعزال، وهذا لا يعني أن يكون غائباً عن أنظار وسمع الطلاب الآخرين، ولا عن أنظار وسمع أهله. وإذا كان في مكتبةِ مدرسته فإنه يستطيع البحث عن طاولة هادئة نسبياً.

ولا شك أن استغلال الوقت الزائد في المدرسة من أجل الدراسة يعتبر غنيمة للراغبين بالتحصيل الجيد، وأن تقسيم الوقت بدقة بين الدراسة، واللعب، والنوم، يورث اكتساب احترام الزملاء في الصف والأهل في البيت.

(*) سبق وصف هذا الجو في الفصل الثاني ص ٨١ ونعيده هنا للتأكيد.

٢ - استبعاد كل ما ليس له علاقة بمادة الدراسة:

يرتبط الجو الدراسي ارتباطاً كاملاً بكون مادة العمل **لوحدها** في المتناول؛ فإن تراكم حاجيات مواد أخرى على طاولة الدراسة يجعل التركيز صعب المنال؛ فالفتاة التي تضع أمامها كُتَيِّب مسابقات أو دفتر ذكريات، أو صورةً ما، ستنشغل بهذه الأشياء أكثر من انهماكها في الدراسة. وكذلك إذا كانت تدرس الرياضيات، وواجباتها في مادتي التاريخ واللغة الإنكليزية متراكمة أمامها؛ ذلك لأن السرعة والفعالية يصبحان مستحيلين إذا كان الجو المحيط يشكل عاملاً مضاداً لهما. فإذا أنهيت الدراسة في إحدى المواد عليك أن تُعيد كل ما يتعلق بها إلى موضعه الخاص، وأن تشرع بالتي تليها في جوٍ نظيف.

٣ - الإضاءة والأثاث الجيدان: ذُكرت هذه الناحية بالتفصيل في **الفصل الثاني**، ونعيد التأكيد على أن قدرتك على الوصول إلى سرعات عالية في القراءة ستكون محدودة جداً في حال عدم رؤيتك المادة الدراسية بوضوح، أو في حال وجود ما يشغلك، من كرسي غير مريح، أو طاولة تصدر صريراً.

٤ - جمع كل ما يتعلق بمادة الدراسة قبل البدء: وذلك لكي لا تضطر إلى كثرة الذهاب والإياب، لقلم أو لغيره؛ فهذا من شأنه أن يشوه فعالية الدراسة. لذلك ننصحك بكتابة قائمة تتضمن ما تحتاجه لمادة الدراسة، ثم وضعها في متناول يدك لتقوم بعملك على أفضل وجه، وأهمية هذا الإجراء أكبرقبل الانطلاق إلى المكتبة؛ كي لا يضيع النهار بكامله!

٥ - الأصوات الخفيفة أو الموسيقى الهادئة قد تكون مفيدة: بما أن توفير مكانٍ

خالٍ من الأصوات شِبْهُ مستحيل، ننصح بمكان ذي أصوات خفيفة، كحركة السير أو موسيقى خفيفة؛ لأن هذا سيساعد على امتصاص وحجب الأصوات الأكثر إزعاجاً، مما يزيد في مدى التركيز، وهي مسألة فردية تستطيع التكيف معها. وعليك من جهة أخرى تجنب الأصوات التي تؤدي إلى الانشغال، كالموسيقى العالية، أو ما يدفعك إلى الإنصات أو إلى الغناء معه، أو التلفاز.

وتذكر، على أي حال، أن هدفك الأساسي هو أن ترقى بالسرعة والفعالية في حفظك وتعلمك، ولك مطلق الحرية في اختيار الوسائل التي تساعدك على الانهماك بالدراسة، لكن بشرط ألا تستعمل ما يشغلك.

أما الاعتبار الهام التالي فهو **تنظيم الوقت**.

الانتقال بين المواد في الوقت المناسب: وهذا يتطلب وضع برنامجٍ سنوي، أو فصلي، أو رُبعيٍّ، للدراسة؛ إذ من الضروري تصميم برنامج طويل يغطي العام الدراسي بكامله، أو فصلاً دراسياً منه، أو ربع العام الدراسي. ويكون هذا البرنامج متناسباً مع جميع أنواع الاختبارات؛ سواء كانت شفوية أم كتابية، رسمية أم ثانوية، على أن يُخصَّص لكل مادة، في الأسبوع، عددٌ من الساعات، يتناسب مع صعوبة المادة، وحجمها، وعدد الحصص الدَّرْسية المخصصة لها أسبوعياً.

وفيما يلي مثال تفصيلي يضع بين يديك الخطوات الأساسية والتصورات المدروسة للتعامل مع المنهج الدراسي، بحيث يمكنك أن تتخذه نموذجاً تتكيف معه، وتُجري عليه ما تراه ضرورياً من التعديلات؛ حسب ما يظهر لك من اختلافٍ بينه وبين منهجك الدراسي، وانتبه إلى التناسب بين عدد الحصص الدرسية لكل مادة وعدد ساعات

الدراسة الخاصة بها، واعلم أنه **برنامج لطالب يدرس منهجاً علمياً**، في الصف الثالث الثانوي:

١ - توزيع عدد ساعات الدراسة حسبما تحتاجه كل مادة أسبوعياً:

الرقم	المـــــادة	الحصص الدرسية	ساعات الدراسة أسبوعياً
١	العلوم الإسلامية	٢	١
٢	اللغة العربية	٤	٦
٣	اللغة الأجنبية	٥	٥
٤	التربية القومية	١	٢
٥	الرياضيات	٨	١٠
٦	الفيزياء	٥	٧
٧	الكيمياء	٢	٣
٨	العلوم	٣	٥
	المجموع:	٣٠	٣٩

فيكون مجموع عدد ساعات الدراسة ٣٩ ساعة، وبذلك يكون معدل الدراسة اليومية:

٣٩ ÷ ٦ = ٦,٣٠ ساعة تقريباً.

وهذا يعني أن يوم الجمعة يعتبر يوم راحة، ويمكن أن يُستغل جزء منه لبعض المراجعات، أو لاستدراك بعض التقصير.

ولا يجلس الطالب إلى كتبه ليقضي فترة الدراسة اليومية (٦,٣٠ ساعة) دفعة واحدة؛ فهذا قد يكون مستحيلاً، لأنه لابد أن يؤدي إلى الملل. بل بإمكانه أن يوزعها على النحو التالي:

ساعة البدء	ساعة الانتهاء	العمـــــل
٣,٠٠	٥,٠٠	٢ دراسة + وظائف
٥,٠٠	٦,٠٠	راحة
٦,٠٠	٨,٠٠	٢ دراسة + وظائف
٨,٠٠	٩,٠٠	راحة
٩,٠٠	١٠,٣٠	١,٥ دراسة، يليها النوم
		٥,٥

كما يستطيع الطالب أن يوزع ساعات الدراسة هذه حسب دوامه (صباحياً أم مسائياً).

ويكون الاستيقاظ عند الساعة ٥,٣٠، وحينئذ تُستغل فترة (١-١,٣٠) ساعة لتحضير دروس ذلك اليوم. بينما تخصص هذه الفترة لدراسة مادة العلوم من بداية الفصل الثاني (إذا كان يقدم الشهادة الثانوية)، أما إذا كان في صف انتقالي يخضع لنظام فصلين، فيُطبق ذَلك في النصف الثاني من كل فصل، كما يخصص فترة إضافية من أجل التبييض، إذا طُلب منه ذلك.

ويستهل الطالب دراسته اليومية بالمادة التي يجدها أصعب من غيرها، كما يخصص لها نصف ساعة قبل النوم.

وإذا افترضنا أن المجموع الكلي للدرجات بالنسبة لطالب الشهادة الثانوية، العلمي، ٢٦٠ درجة (واعتَبِرْ هذا مثالاً تقيس عليه أي مجموع آخر بشكل نسبي) فإنا نلفت نظرك إلى أن مجموع درجات ماهو نظري منه هو ١٦٤ درجة، وهو كما يلي:

رقم	المادة (أو جزء منها)	الدرجات
١	العلوم الإسلامية	٢٠
٢	اللغة العربية	٤٠
٣	اللغة الأجنبية	٣٠
٤	من الفيزياء	٤٠/١٦
٥	من الكيمياء	٢٠/٨
٦	العلـــوم	٣٠
٧	التربية القومية	٢٠
	المجموع:	١٦٤

فيكون مجموع درجات المواد العلمية كمايلي:

رقم	المادة (أو جزء منها)	الدرجات
١	الرياضيات	٦٠/٦٠
٢	من الفيزياء	٤٠/٢٤
٣	من الكيمياء	٢٠/١٢
	المجموع:	٩٦

يتحجج الطالب، في كثير من الأحيان، بأن أسئلة الرياضيات، أو الفيزياء، وأحياناً الكيمياء صعبة جداً، ويعزو عدم تحصيله مجموعاً عالياً لذلك السبب؛ وتجد مجموعه ١٢٠ أو ١٣٠ أو ١٥٠ درجة، أوغير ذلك. وهنا نستفسر قائلين: إذا لم

يُحَصِّل هذا الطالب مجموعاً جيداً في مادة أو أكثر من المواد العلمية، فأين ذهب مجموع الدرجات المخصصة للمواد النظرية (الـ ١٦٤ درجة)، التي يستطيع الحصول من خلالها على مجموع عالٍ فيما لو جعل لها برنامجاً منظماً خلال العام الدراسي؟ وأين الدرجات التي بقيت له من المواد العلمية الثلاث؟ فليس من المعقول أن تذهب كلها! إذ لو ذهب من الـ(٩٦) درجة (٦٠) درجة لبقي له (٣٦) درجة، وبذلك يُجَمِّع (٢٠٠) درجة، تؤهله لكلية جيدة. فالسبب الرئيسي في عدم تحصيل معدلات عالية إنما هو عدم تنظيم برنامج مناسب، أو عدم الالتزام به إذا كان مناسباً، وإهمال المواد النظرية على حساب المواد العلمية.

هذا بالنسبة للطالب الذي يدرس منهجاً علمياً، أما بالنسبة **لبرنامج دراسة منهج أدبي** (ويقاس عليه أي برنامج نظري آخر)، فبالإمكان توزيع عدد ساعات الدراسة حسبما تحتاجه كل مادة أسبوعياً على النحو التالي:

الرقم	المـــادة	الحصص الدرسية	ساعات الدراسة أسبوعياً
١	العلوم الإسلامية	٢	١
٢	اللغة العربية	٨	١٠
٣	اللغة الأجنبية	٧	٨
٤	الفلسفة	٥	٨
٥	التاريخ	٥	٥
٦	الجغرافية	٣	٥
٧	التربية القومية	١	٢
	المجموع:	٣١	٣٩

فيكون مجموع عدد ساعات الدراسة في الأسبوع ٣٩ ساعة، وبذلك يكون معدل الدراسة اليومية:

٣٩ ÷ ٦ = ٦,٣٠، يستطيع توزيعها إما وفقاً لما ورد في الصفحة السابقة، أو حسب توقيت دوامه.

واعلم أن الناس الأكثر نجاحاً، وبينهم الطلاب، هم الذين يكونون متحمسين لوضع برامج دقيقة، وكلما ازداد نشاط الطالب وطموحه، ازداد شعوره بكثرة الأعمال

التي يترتب عليه القيام بها؛ عندئذ يبدو من الصعب التوفيق بين متطلبات المهام الدراسية والواجبات التي تفرضها الحياة الاجتماعية، خصوصاً بالنسبة للذين لا يُخضعون أنفسهم لنظام؛ لذلك لابد من تعلم فن الالتزام ببرنامج خاص مكتوب.

وكم يُصاب أحدنا بالإحباط من جراء نسيان مواعيد أو واجبات ذات أهمية بالغة! ولا مُسَوِّغ للطالب أن ينسى مواعيد الامتحانات، أو أن يغض النظر عن واجب وظيفي أو ينسى الدراسة من أجل امتحانٍ ما؛ فما هي سوى مسألة تدوينٍ موجزٍ لهذه الأمور.

ومن الضروري أيضاً رسم برنامج أسبوعي، ويومي، تُسجل فيه كل الأعمال بدقائقها؛ إذ بنظرة إلى مثل هذا البرنامج تعرف أين ينبغي أن تكون، وماذا ينبغي لك أن تفعل.

وربما تفكر في ترتيب هذه الأمور كلها؛ بوضعها ضمن حيِّزٍ معينٍ، من دفتر خاص أو أوراق متفرقة، أو حتى في مفكرة عادية، لكن هذا الإجراء لا يفي بالغرض المطلوب. وهناك إنتاج طباعي مدروس بغاية الدقة لتحقيق غرضك، أُطلق عليه اسم (مُذَكِّرة الطالب)[1]، فهذه المُذَكّرة وسيلة عملية تساعدك على برمجة حياتك، وتحميك من التشتت الذهني والنفسي والاجتماعي، ومن تشتيت وقتك وجهدك، ومن فرط الاهتمام بناحيةٍ على حساب ناحيةٍ أخرى، بغير توازن معقول. وهي تغطي، في تنظيمها لوقت الطالب، عاماً كاملاً؛ من بدء العام الدراسي إلى نهاية عطلة الصيف.

وقد يتفاعل بعض الطلاب **بطريقة الأربعين دقيقة** في الدراسة؛ التي يلتزم الطالب فيها بفترات أربعين دقيقة، تجنباً للقلق، وضيق التفكير، والشرود. ويكون أكثر الاستيعاب ضمن أول عشر دقائق وآخر عشر دقائق من هذه الفترة. أما وضع الملاحظات وتنظيمها فيمكّن الطالب من استرجاع المادة على نحوٍ أفضل فيما بعد.

---

(١) مذكرة الطالب: تصميم وإعداد علي حمد الله، دار الفكر دمشق، ط١، ١٩٩٤.

وهناك **مبدأ الأسبوعين** اللذين يتوجب عليك خلالهما أن تعمل بثبات ونشاط كبيرين، وهما أول أسبوعين من الفصل، بحيث لا تقل دراستك فيهما يومياً عن خمس ساعات، وعلى مدى ستة أيام من كلٍ منهما، وتخطط فيهما لقراءة جميع المقررات الأساسية بانتهاج السرعة الفائقة التي تجدها في هذا الكتاب، مع وضع ملاحظات شاملة. وادعم قراءتك هذه بمحاضرات ومناقشات تشارك بها في الصف (هذا إذا عرفت مقرراتك من بداية العام، وإلا فعليك بقراءتها حالما تتقرر)، وقد يكفي للمقررات أسبوع واحد في حال اتباع السرعات القصوى للقراءة.

مبدأ الاتزان في الدراسة على التراخي: ويكون ذلك خلال الجزء الأوسط - وهو الأطول - من الفصل. حينئذ يمكن للطالب أن يتراخى ضمن نظام بطيء، لكنه ثابت، في الدراسة. ويصعب على كثير من الطلاب تصور مدى السهولة والمتعة في الدراسة حينئذٍ، ومع ذلك تكون مثمرة ومشجعة. ولا يجد طالب الثانوي الانتقالي، أو طالب الجامعة، أي ثقل في أن يدرس بين ساعتين وثلاث ساعات يومياً على مدى خمسة أيام في الأسبوع خلال هذه الفترة. بل بإمكانه أحياناً أن يكتفي بأقل من عشر ساعات أسبوعياً، بينما يحتاج إلى أكثر من خمس ساعات يومياً خلال الفترات التي يتقرر فيها الامتحان.

واختلاف مواد الدراسة يفرض اختلافاً في المتطلبات، وهذا الاختلاف في المتطلبات يستدعي آلياتٍ مختلفةفي الدراسة؛ فيحتاج حفظُ مفرداتِ جلسةٍ للغة الأجنبية ما بين عشرين وثلاثين دقيقة، وعند محاولة الاستزادة، تجد العقل يشرد. وبعد هذه الفترة عليك بقراءة مادة أخرى تُتْبِعُها بحفظ مفرداتٍ في جلسة أخرى، وخلال عشرين دقيقة أخرى.

وبإمكانك أن تقرأ الأدب لفترة ساعتين أو ثلاث، وقد تزيد مع المتعة. لكن أعود لأذكرك بأن فترات الأربعين دقيقة، التي تتخللها استراحات عشر دقائق، هي الأمثل من أجل الدراسة. ويَتّبع خيرة الطلاب ممارسات أخرى متنوعة في الدراسة خلال فترة التراخي هذه؛ فَهُمْ:

١ - يثبتون معلومات كلٍّ من جلسات الصف، وما درسوه؛ إذ يجد بعض الطلاب في المحاضرات تحمية لدراستهم؛ فينهمكون فيها بتدوين ملاحظاتٍ عما يقوله المدرس، وهذا يتطلب منك استخدام جوِّ الصف، المريح نسبياً، من أجل الارتياح في الدراسة. لذلك يُفَضَّلُ أن تُبرمج ساعةَ دراسةٍ عقب المحاضرة. أو في أقرب وقت متيسر بعدها، مع إلقاء نظرة على الملاحظات التي دونتها، وذلك خلال خمس أو عشر دقائق، ثم تخوض في قراءة موضوع المحاضرة مع تدوين ملاحظات.

أما إذا كانت الحصة نقاشية، لا محاضرة، فإنك ستكون أكثر تفاعلاً مع المدرس، وفي الحقيقة، يتم الحصول على الدرجات العالية من خلال المشاركة العالية المستوى في أمثال هذه الحصص؛ لذلك أقترح عليك برمجة فترةٍ دراسية قبل الحصة النقاشية لمراجعة الموضوع المتوقع، واقرأ وادرس ما يرتبط بالموضوع من ملحقات؛ مما يفجر الموضوع في ذاكرتك ويزودك بدفعات من أجل الامتحانات. والتحمية قبل الحصة النقاشية لها أهمية خاصة من أجل دروس اللغة الأجنبية - حيث تُحضَّر المفردات والقواعد - مما ينمي المعرفة باللغة على وجه السرعة.

٢ - يتابعون قراءة معلوماتٍ إضافية ذات علاقة بالمواد عن اختيار؛ فكلما اتسع إلمامك بالموضوع، زاد إبداعك على أوراق الاختبارات، وكان بسطك للموضوع بمنظور أفضل، كما يساعدك في الانطلاقة الأولى عند الشروع بأي بحث.

٣ – **يعيدون قراءة مقتطفات من المقررات**، خصوصاً المقاطع التي تبدو صعبة عند الجولة الأولى، حيث يزيدون الملاحظات ويشرعون في حفظ حقائق معينة وشواهد غيباً، ويظهر أثر ذلك في الانطباع الإيجابي الذي يظهر على المدرس نحوه.

٤ – **يطرحون على مدرسيهم أسئلة حول أشياء لا يفهمونها**؛ فالحديث المباشر مع الشخص الذي سيصمم اختباراتك يؤدي إلى تبصرات وفوائد لا تقدر بثمن، فقد يكتشف بعض الطلاب طريقة عمل ذهن المدرس، وما يُتوقع في الامتحانات، ولا شك أنه من مصلحتك أن يلاحظ المدرس اهتمامك. وتذكَّر أن المدرس يكون أكثر فراغاً في بداية العام مما هو عليه في أواخره.

أفكار مفيدة من أجل تحضير أطروحات قصيرة: لمواجهة مثل هذا الطلب عليك البدء قبل أسبوع في تجميع المراجع والمصادر التي تتعلق بالموضوع، وإليك برنامج خمسة أيام لتحضير أطروحة تتراوح بين صفحتين وعشر صفحات.

اليوم الأول: اجمع الكتب ذات العلاقة بموضوعك، وتذكر النماذج والملاحظات الأخرى ذات الصلة به، وتصفحها لتغذي ذاكرتك، ثم سوِّد الخطوط العامة لأطروحتك.

اليوم الثاني: أعدْ قراءة موجزك، وأضف عليه، أو بدِّل، حسب الحاجة، واستعمل حاسوباً عند الحاجة، وهذا سيمكنك من إجراء التعديلات للمرحلة التالية بشكل أيسر، وما الهدف من اليوم الثاني سوى تدوين ما سوَّدته على الورق.

اليوم الثالث: اقرأ مُسوَّدتك ودققها من ناحية القواعد، ووضوح التعبير، وجودة

التنظيم، ثم اقرأها بصوت مرتفع لكشف السبك المزعج والأخطاء الأخرى، واجعل شخصاً آخر يقرؤها. وأجْرِ التعديل المناسب، واطبعها ثانية عند الضرورة.

اليوم الرابع: أعد قراءة آخر مسودة وعدل ما يبدو غير ملائم، ويفضل أن تنام عليها يوماً على الأقل قبل تسليمها، لكي تُقبِل عليها ببصرٍ صافٍ وهادف خلال التحرير النهائي.

اليوم الخامس: سلم الأطروحة، واعلم أن التزام برنامج كهذا يقصي معظم الضغط الذي يُنَغِّص أيام كثيرٍ من الطلاب؛ إذ أكثر العمل مبرمج في اليومين الأوَّلَين، وليس ما بعده سوى أعمالٍ تجميلية وإضافةٍ للَّمسات التي تمثل الفرق بين الدرجة الأولى والثانية في التقدير.

أفكار مفيدة من أجل الأسبوعين الأخيرين، حين تكون الأنظار متجهة نحو الامتحانات النهائية: عندئذ يَلْزمُ الطالبَ أن يستبدل نظام التراخي بنظام تكثيفٍ زائد، بشرط عدم اللجوء إلى حشوٍ سريع للمعلومات. وإليك بعض الأفكار المفيدة من أجل هذه الفترة.

١ - حاول أن تكتشف التصميم الذي سيكون عليه الامتحان والمواضع التي يُرَجَّحُ التركيز عليها؛ ثم وجه دراستك بما يتناسب مع ذلك التصميم، واعلم أن المدرس في كثير من الأحيان يتجاوز بعض النقاط، فخذ ذلك على محمل الجد، واسأل من سبقك من الطلاب عن شكل الامتحان الأخير، واحصل على نُسخٍ في حال توفرها؛ فتوقع هذه الأسئلة وحضرها سلفاً لأنها تتكرر أحياناً، وذلك خير من الإجابة تحت ضغط جو الامتحان. أما إذا لم تستطع أن تتوقع فعليك أن تنتبه إلى الصِّيَغِ التي يركز

عليها المدرس خلال الفصل، عندئذ إما أن تركز على القضايا والأفكار الواسعة، أو على حقائق محددة خلال تحضيرك النهائي.

٢ - اشتغل ثانية بنماذج الاستذكار والملاحظات الأخرى، التي وضعْتَها خلال العام الدراسي: واجعلها منعكساً لما تتوقع. ومن المُسَلَّم به احتمال خطئك في التوقع، إلا أن مجرد خوضك بالملاحظات بالتفصيل، مع إعادة كتابتها، له قيمته في التحضير للامتحان.

٣ - إذا تمكنت من إيجاد بعض الطلاب الآخرين الذين تشعر بالارتياح معهم، بإمكانك تشكيل مجموعةِ دراسةٍ للإتيان على مادة الامتحان. ولكن حَذارِ أن يكونوا مغرمين بالثرثرة أو من اللامبالين الذين لا يُرتجى منهم مساهمة فعالة. أما إذا كانوا جيدين فاجعل جُلَّ تركيزك على الدراسة المنفردة، وعلى تقليص عددهم قدر الإمكان، ولا ينبغي لك أن تتجاوز الساعتين أسبوعياً في الدراسة الجماعية.

الأيام الثلاثة الأخيرة: لا تحشُ المعلومات بسرعة، بل تمتع بالارتخاء والهدوء ما استطعت. واعلم أن ضرر الإجهاد والتضحية بالنوم أكثر من نفعهما، فهما يورثان القلق والهلع، في حين أن الارتخاء والهدوء يولدان الثقة. وتذكر أنك كنت تدرس بانتظام وفعالية تفوقان ما كان عليهما غالبية زملائك؛ فإذا بقيت مرتاحاً الآن، ظهرت ثمرة جهدك عند الامتحان؛ فقيِّم بنفسك عدد الساعات التي تستطيع الدراسة فيها بارتياح، وركز على ما يلي:

١ - ما لا يُستذكر بسهولة، محاولاً إنجازه خلال الأيام الأخيرة، ٢ - إتمام إجابة ما لم تُجب عليه من أسئلة النصوص من أجل استيعاب المادة على نحوٍ أفضل، ٣- المرور

على الفهرس المفصل وعلى فقرات الإيجاز؛ لتعود إلى ما غضضت النظر عنه سابقاً،
٤ - أن تبقى إيجابياً وتتجنب النقاشات السلبية حول الامتحان. وبإمكانك قضاء وقت مع أصحابك، أوأن تبقى لوحدك، ويعود ذلك إلى مدى ارتياحك هنا أو هناك.

الليلة الأخيرة:

تابع ما أنت عليه من ارتخاء، ونَمْ مبكراً وتناول طعامك المعتاد، وراجع جميع النصوص ونماذجِ الاستذكار، والملاحظات بسرعة وثبات، بحيث تحصل على صورة واضحة عن كيفية دخول جميع أقسامَ المنهج في محور متكامل، ومارس بعض التمرينات الرياضية.

وأخيراً، برمج إفطارك ونشاطاتك الصباحية، وحاول أن تصل مكان الامتحان قبل بدايته بخمس عشرة دقيقة.

خلاصة الفصل

١ - ضع هدفاً لقراءتك.
٢ - اختر مكاناً يُرَغِّبُ بالدراسة.
٣ - ضع برنامجاً فَصْلياً للدراسة.
٤ - رتب برنامجاً دراسياً أسبوعياً.
٥ - التزم خطة الأربعين دقيقة، ومبدأ الأسبوعين.
٦ - اتبع مبدأ التنظيم الارتخائي في الدراسة في الصفوف الانتقالية، والجامعة.
٧ - استوعب آلية الأيام الخمسة من أجل كتابة الأطروحات القصيرة.
٨ - اطلع على الأفكار المفيدة من أجل الأسبوعين الأخيرين قُبيل الامتحانات.

تســـريع القـــراءة

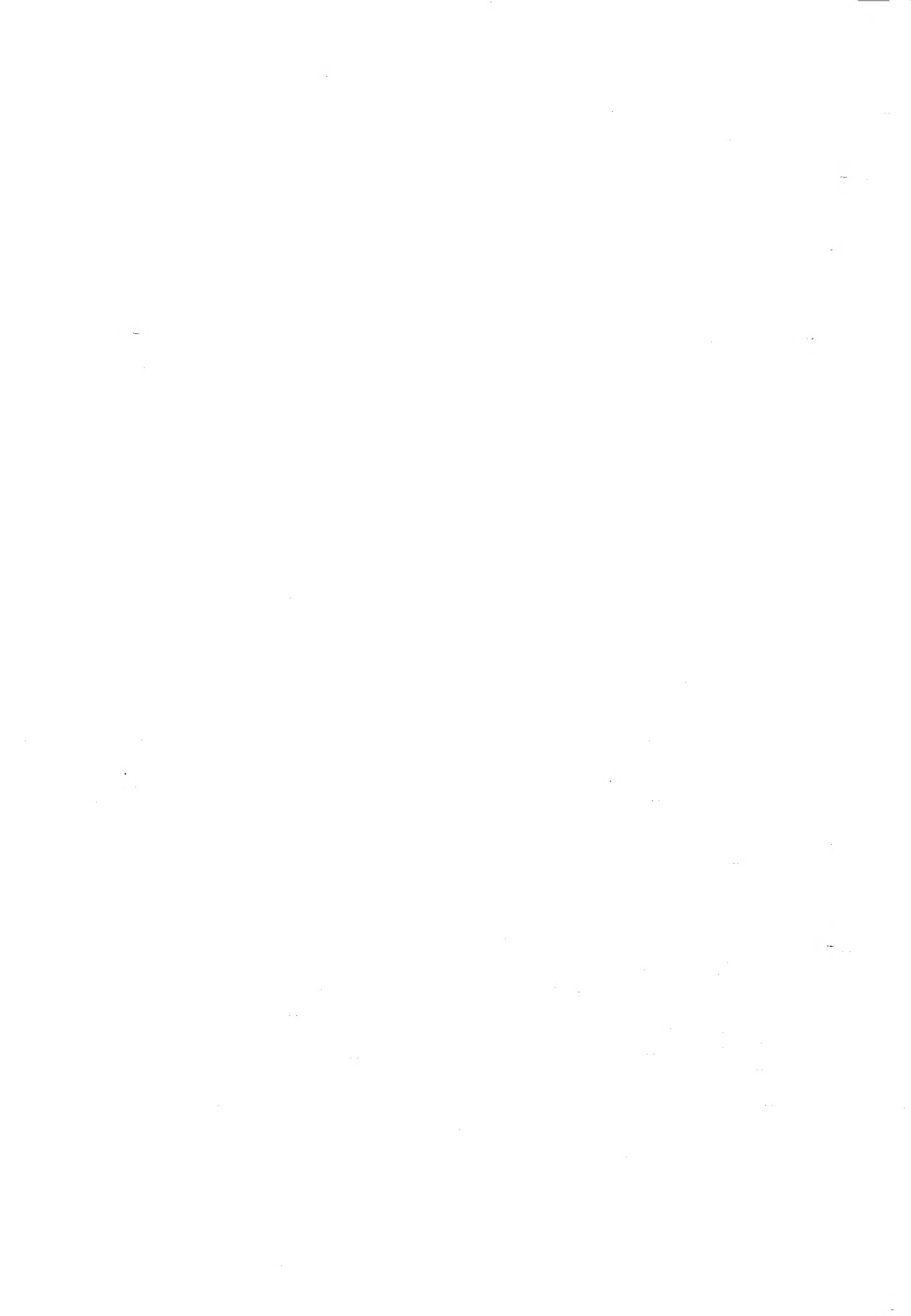
وتنمية الاستيعاب

الفصل الثاني عشر

نشوة التحليق

في الامتحان النهائي

باستخدام مهاراتك الجديدة



نشوة التحليق في الامتحان النهائي باستخدام مهاراتك الجديدة

يمكن أن تلائم المهارات التي وصفناها آنفاً -بصدد السرعة في الكتابة- كل قارئ، أو كاتب -من غير الطلاب- في نواح كثيرة، ومهما كان مستواه الثقافي، حينما يريد أن يكتب حول موضوع ما. أما بالنسبة للطلاب فإن الهدف النهائي ربما يختلف قليلاً؛ فهو يتعلق بتحضير الأطروحات (الذي سبق الحديث عنه) وبتقديم الامتحانات بنجاح. وتنقسم مسألة الامتحانات هذه إلى شقين؛ أولهما: مسألة التحضير للاختبارات الأولية، وثانيهما: تحدي الامتحان نفسه.

التحضير للاختبارات الأولية:

لقد ظهرت عدة مبادئ رئيسية من أجل التحضير للاختبارات الأوليةمن خلال تعاملنا مع الطلاب على مدى سنين طويلة، وهي كما يلي:

المبدأ الأول: تجنب حشو المعلومات مهما كلف الأمر:

نعود لنؤكد على ضرورة الانتظام والهدوء في القراءة، والدراسة، وعلى ضرورة قراءة كل المقررات خلال الأسبوعين الأولين من الفصل الدراسي، مع وضع نماذج استذكار، ومراجعتها في أوقات منتظمة، ثم إعادة قراءة ما يبدو صعباً، أو هاماً، بشكلٍ جيدٍ قبل الامتحان. وهذا، بالطبع، أدعى إلى تثبيت ما في ذاكرتك من المادة، واكتساب إلمام وبراعة كبيرين لتقييمها ومناقشتها.

وعلى نقيض ذلك، لا يُكسب حشر المعلومات سوى استيعابٍ سطحي آنيٍّ للمقررات، بالإضافة إلى أنه مُجْهِدٌ، وقد يُشَوِّشُ الإمكانية الفكرية الضرورية في الامتحان.

ولذلك أضع بين يديك مجموعةَ اقتراحاتٍ بشأن ما تقوم به خلال فترة التحضير السابق للامتحان (باستثناء اليوم الذي يسبق الامتحان)، لتجنب التوتر المتزايد والهلع المتفجر.

١ - اهتَمّ بما كان المدرس يركز على نقاشه في الصف من خلال نماذج استذكارك بهدوء؛ لأنه من المرجح أن تجد بعضها في الامتحان.

٢ - تناوَلْ كل نصّ على حدة، وتأكد من معرفة النقاط الأساسية فيه.

٣ - حدد كل الكلمات الجديدة والأفكار التي أكَّد عليها المدرس أو المؤلف.

٤ - دوِّن كل الأسئلة التي تتوقع أن يطرحها مدرسك، وأجب عليها بصوت مرتفع، ويساعدك وضع نموذج استذكاري على تثبيت ما ترفع صوتك فيه.

٥ - عندما تراجع ما بين يديك حاول أن تُعيد التعبير عن ذلك بكلماتك الخاصة، لتبرهن لنفسك أنك مستوعب ومستعد لطرح هذه المعلومات في الامتحان. وهناك مصطلحات وعبارات عليك أن توردها في امتحاناتك لمجرد البرهان على أنك مُلِمٌّ بالمعلومات الأساسية.

٦ - راجع جميع الاستنتاجات التي تَوَصَّلَ إليها مدرسُك، أو المؤلفون، فهي مَحَطُّ النظر في ورقة الامتحان.

٧ - ركز في اليوم الأخير - أو زِدْ عليه قليلاً - على مراجعة نماذج استذكارك، لتثبيت عامة المنهاج بوضوحٍ في ذهنك.

وعندما يواجهك سؤال في الامتحان عليك أن تكون بوضع تتمكن من خلاله من تهذيب ذاكرتك واقتناص ما تحتاج من الحقائق والأفكار، ويتم ذلك عن طريق حفظ الهيكلية العامة للمنهاج من خلال نماذج الاستذكار. كما يمكنك في هذه الفترة الاستعانة بدفاتر، أو بمصادر أخرى؛ للحصول على أي نقاط أسقطتها من نماذجك. ولا تتشبط، أو تضطرب، إذا وجدت من الضروري إعادة قراءة بعض الأمور وقد ضاق بك الوقت.

المبدأ الثاني؛ كافح للسيطرة على القلق السابق للامتحان:

يُخفق معظم الطلاب الموهوبين في بذل ما بوسعهم في الامتحان بسبب العصبية الشديدة، ويكون أداء الطالب الجيد أحياناً دونَ الوسط بسبب برودة أعصابه! ففي الحالة الأولى يميل الطالب إلى الجمود وتتوقف العمليات العقلية، ويتلاشى الإبداع ويسيطر الهلع، أما في الحالة الثانية فإن تقصير الطالب لا يكون لخمول، أو ضجر، أو سلبية في التفكير لديه، بل لأنه يكون مستسلماً من قَبْلِ أن يدخل الامتحان، وخصوصاً لأنه يفتقر إلى عنصر المنافسة.

لذلك يحتاج الطالب إلى مشاعر عصبية بين هذه وتلك لا إفراط فيها ولا تفريط، ويمكن اكتسابها من الأفكار العملية المفيدة التالية التي جمعناها من خلال تقييم أثرها فيما يلي:

تجنب الإجابة على أسئلة الطلاب الآخرين خلال اليوم السابق للامتحان؛ لأن الطلاب المتفوقين يشعرون بأنه لا جدوى من التكلم بعمق في الإجابات قُبيل الامتحان، ولأن بعض الطلاب يركزون على فكرة، أو سؤال، الدقيقة الأخيرة، كما أن محاولة الإجابة على أسئلة تتطلب كثيراً من التفكير تجعل من الصعب الإجابة على أسئلة مشابهة أثناء الامتحان نظراً للإجهاد الذي يصيب ذهن الطالب من جراء التركيز على إجابات

معينة، فضلاً عن أنَّ ذلك يولِّدُ الهلع، ولا يعطي الطالب فرصةً للتقدم ولو خطوة واحدة.

لكن ضع في حسبانك دوماً النصيحة التالية: من المستحسن - كما سبق لنا أن أشرنا من قبل - أن تحاول توقع الأسئلة التي سيُوردُها مُدَرِّسُك، بالإضافة إلى محاولة الإجابة عليها، على أن يتم ذلك قبل عدة أيام من الامتحان لتكون لديك فرصة للعمل بجميع الإجابات الممكنة.

ضع في اعتبارك أنه من الممكن ألا تعرف جميع إجابات الامتحان؛ فإذا توقع أحدنا أنه يستطيع الإجابة على جميع الأسئلة، ثم فوجئ بأنه سيعجز عن الإجابة عن بعضها فإنه سيُصاب بالهلع والقنوط؛ ومن ثم يتضاءل أداؤه. وأنت بهذا الوضع كوضعِ أي طالبٍ آخر؛ فابذل جهدك وتأكد من أن ما تعرفه يفوق مالا تعرفه إلى حدٍّ بعيد.

تابع عاداتك اليومية الصحية الطبيعية خلال اليومين السابقين للامتحان؛ فالحياة الطبيعية تكون ارتخائية ومتميزة بمستوى معين من المشاعر، أما القلق والعصبية والاضطراب، التي ترافق الامتحان، فليست منها. فإذا أردت التحرر منها عليك بممارسة ما اعتدته من رياضةٍ، وتبادلِ أحاديث غير دراسية، ومشاهدةِ تلفاز، بالإضافة إلى الصَّلاة والتأمل.

ومن الأهمية بمكان أن تتناول الغذاء الصحي المعتاد، بلا إفراط ولا تفريط، ولا يُحبذ إطالة السهر، أو أخذ ما يؤثر على العقل من عقاقير وغيرها. وبوجه عام تجنب كل ما من شأنه أن يسبب لك توتراً، أو يجعلُك سلبيَّ التفكير.

وأخيراً، استيقظ مبكراً يوم الامتحان، لترتدي، وتأكل، وتمشي إلى موقع

الامتحان من غير استعجال؛ بحيث تصل قبل الوقت المحدد بعشرٍ أو خمس عشرة دقيقة. واعلم أن التبكير الزائد يزيد عصبيتك، وأي تأخير يزيد قلقك.

المبدأ الثالث؛ تَصَرَّف في موقع الامتحان على نحو ما كنت تتصرف أثناء الدراسة:

إن يوم الامتحان ليس وقتاً لتجريب أساليب جديدة للكتابة، أو طُرُقٍ جديدة، لبقائك متيقظاً أو مبدعاً لمهارات دراسية، بل عليك أن تنأى عن جميع التقنيات غير المُجرَّبة، أو التدريبات غير المعتادة.

وإذا كنت معتاداً على شُرب القهوة أثناء الدراسة، حاول أن تشرب فنجاناً قُبيل بدء الامتحان، بل أدخل فنجاناً إلى قاعة الامتحان إذا كان يُسمح بذلك. وبوجهٍ عام، أُنقل ما استطعت من عاداتك إلى قاعة الامتحان؛ لأن ذلك سيزيد من قدرتك على الأداء بأعلى مستوى، كما يساعد على تقليص مشاعر القلق المرتبطة بالامتحان.

التحدي النهائي: نصائح موجزةٌ من أجل تقديم الامتحان بنجاح:

يتقدم الطلاب الواعون إلى الامتحان بخطةٍ مُحكمةٍ، وِفْقَ فلسفة مبنية على نجاحاتهم السابقة في الامتحانات؛ وهي كما يلي:

أَلقِ نظرة عامةً على الاختبار بأكمله؛ لتستشعرالامتحان من حيث طولُه ونوعيةُ الأسئلة وتمييزُ ما سَهُلَ منها وما صَعُب؛ أي أَخْذُ فكرةٍ عن الصورة أو الشكل الكبير للامتحان.

اقرأ التعليمات المتعلقة بالامتحان بإمعان؛ فبعض الطلاب لا يقرؤون بعض التعليمات الأساسية، أو يُسيئون فهمها، وعليك أن تطبقها حرفياً.

قسِّم وقتك ونَظِّمْهُ؛ فمن الضروري استغراق لحظاتٍ لتوزيع الوقت من أجل التركيز بتفصيلٍ زائد على أنواع الأسئلة التي وضعها المسؤول عنها. وتحتاج بعض المواد، كالرياضيات، والفيزياء، والفلسفة، والتاريخ، واللغة العربية، وكثير من المواد الجامعية إلى مساحات واسعة من الورق للإجابة عليها؛ لذلك ينبغي للطالب أن يقسم كل صفحة طولانياً إلى نصفين؛ من أجل أن تستوعب كل صفحة أكبر قدر ممكن من المعلومات، خصوصاً إذا كان يعرف الطالب أنه مُقيَّد بعدد محدود من الأوراق.

قصة الأصدقاء الثلاثة

كانوا ثلاثةً؛ أصدقاء دراسة جامعية، لم يفترقوا على مدى أربع سنوات دراسية. يُعدون برامجهم معاً، وينظمون أوقاتهم معاً، ويشد بعضهم أزر بعض، حتى أطلق عليهم رفاقهم اسم (الثلاثي المرح)، لكثرة ما يرون من تآلفهم ومرحهم. وكانوا يستغربون تفوقهم في الامتحانات، بالرغم من قلة انهماكهم في الدراسة، وراحة بالهم.

لكنهم كانوا يلاحظون في الشهرين الأخيرين اللذين يسبقان الامتحان، غياب الثلاثي المرح، حتى يكاد لا يُعثر لهم على أثر خلالهما. ولدى تتبع بعض الفضوليين من رفاقهم، تبين - في إحدى السنوات - أنهم قضوا شهر ما قبل الامتحان في بيت ريفي ذي حديقة غناء، تعاضدت فيه الوريقات الخضراء المنبثقة لتوها من براعمها، مع حبيبات الثمار التي عَقَدت من فورها وسط أوراق الزهور التي ما زالت تحيط بها قبل أن تتساقط مغطية الأرض حول أشجارها، مع خرير مياه السواقي التي تهب البساتين المجاورة نبض الحياة، وزقزقة العصافير التي أضناها برد الشتاء.. ليجعل كل ذلك من حديقة البيت الريفي جنة وارفة الظلال، تغمر الإنسان بالسعادة والصفاء.

إنه الربيع . . يستغله (الثلاثي)، قبل أن يحل موسم الصيف، وصخب المصطافين، ليقضوا فيه فترة استعدادهم للامتحان بعيداً عن صخب المدينة وضوضائها . لم يكونوا يعملون معاً، بل إن كلاً منهم قد اختار ركنه المنعزل الخاص به في البستان الفسيح . كلُّ الذي اشتركوا فيه، هو توفير هذا الجو الملائم للدراسة، وتنظيم الوقت في برنامج محدد وصارم :

٦ صباحاً دراسة منفردة .

٨ صباحاً اجتماع للفطور، وتبادل للأحاديث .

٩ صباحاً دراسة منفردة .

١٢ ظهراً استعداد للصلاة والغداء، ونوم ساعة كاملة .

٤ عصراً دراسة منفردة .

٧ مساءً لقاء، وعشاء، ومذاكرة .

١٠ ليلاً نوم

٥ فجراً استيقاظ

لم تكن ساعات درسهم لتزيد عن ثمانية، ولم تكن ساعات نومهم لتقل عن ثمانية، وكانوا يوزعون الساعات الثماني الباقية بين طعامهم، وتحضير احتياجاتهم، وسمرهم، ومذاكراتهم . . ولقد درجوا على ذلك حتى في الأسبوع الأخير قبل الامتحان، لا ينقطعون عن أسمارهم في الوقت المخصص لها، ويتواصون بالنوم المبكر والاستيقاظ المبكر .

كان السابع عشر من نيسان (أبريل) من كل عام، نذيراً لهم بين يديْ الامتحان السنوي، تنقلب بعده حياتهم رأساً على عقب. لا ندري لماذا اختاروا هذا الموعد من بين سائر الأيام، لكننا نستطيع أن نلاحظ استغلالهم الأمثل للوقت، وبرامجهم الصارمة في الدراسة والتحضير.

حتى إذا جاءت عشية الامتحان، ضربوا موعدهم المعتاد في السابعة مساءً، ليتناولوا عشاءً مشتركاً، ويمزحوا ويمرحوا. وكان من قواعدهم التي يلتزمونها في مثل هذه الليلة، الامتناع عن أي حديث يتعلق بمادة الامتحان، بل الخوض في أي حديث خارجه، حتى ليخيل للناظر إليهم أنهم غير معنيين به، وليسوا مقبلين عليه، ثقة منهم بأن المعلومات التي تحشى في ذهن الطالب في هذا الوقت، سوف تشوشه أكثر مما تنفعه، وأن هدوءه واطمئنانه أجدى عليه من الانهماك المقلق والمشوش في مادة الامتحان، وأن وقت الدراسة قد فات، وأن المطلوب في الامتحان هو المعلومات التي ترسخت في ذاكرته، لا التي تُصب فيها بعد فوات الأوان.

لذا كانوا يفترقون بعد سمرهم على عهد وموثق فيما بينهم، أن ينصرف كل منهم إلى نوم هادئ ومريح، متناسياً الامتحان ورهبته، ومتأهباً إلى لقاء السابعة صباحاً، للذهاب معاً إلى الجامعة.

ولم يكن شيء أكثر استغراباً لدى رفاقهم، وتخوفاً، من ساعة وصولهم إلى حرم الجامعة، قبل الدخول إلى قاعة الامتحانات؛ إذ كانوا لا يتركون كتاباً أو دفتراً في يد صديق، يتشبث به ليتزود منه لامتحانه، إلا خطفوه منه، ولا نكتةً حفظوها، إلا ألقوا بها على مسامع رفاقهم، وما كانوا ليُروا أكثر مرحاً من هذه اللحظات الحرجة، التي تشد الأعصاب، وتجعلها في أقصى درجات التوتر، بانتظار يوم يكرم المرء فيه أو يهان.

أما في قاعة الامتحان، فلندع لأحدهم يروي لنا قصته معها :

بعد أن آخذ مكاني في القاعة، أحاول أن أحتفظ بهدوئي، بعيداً عن جو الامتحان الذي سأواجهه عما قليل. وعندما توزع أوراق الأسئلة، ويشتد التوتر للتعرف على طبيعتها، كنت أمنح نفسي دقيقة صمت وهدوء، قبل أن أقبل على الأسئلة لأقرأها قراءة تمهيدية، أتعرف عليها من خلالها. ولم تكن معرفتي للأسئلة دائماً على درجة واحدة، بل إن بعض الأسئلة كانت تفاجئني أحياناً، كأنني لم أسمع بها من قبل، فلا أكترث لها، وأعمد إلى ترتيب الأسئلة حسب درجة استيعابي لها؛ الأكثر فهماً، ثم الأقل فالأقل.

ثم أضع على ورقة المسوَّدة نماذج استذكار لكل سؤال. أكتب في كل منها فكرته الرئيسية وبعض التفاصيل، متدرجاً بها حسب الترتيب الذي وضعْتُه، وكثيراً ما كانت تغيب عني بعض هذه التفاصيل، إذ أذكر أن لها خمساً فأتذكر اثنين أو ثلاثة منها فقط، فأترك لها سطوراً فارغةً، أعود لترميمها عندما أتذكرها؛ إذ كانت تخطر لي أثناء العمل في أسئلة أخرى. ثم إنني أعود إلى هذه النماذج ثانيةً في نظرة أكثر تأنياً لترميم بعض فجواتها.

لم تكن مسألة الوقت لتغيب عن خاطري. كنت أخلع ساعة يدي وأضعها أمامي على الطاولة، وكنت أضع في حسباني الفترة الزمنية التي ينبغي لكل عمل أن يستغرقها، فيكون لي جدول زمني لأعمالي أثناء أداء الامتحان، أحدد فيه الزمن اللازم لكل من: (١) القراءة التمهيدية للأسئلة، وإعادة ترتيبها حسب معرفتي بها. (٢) تنظيم المسوَّدة ونماذج الاستذكار. (٣) تبييض الأجوبة على أوراق الامتحان. (٤) المراجعة الختامية. (٥) فترة احتياطية قبل انتهاء الوقت.

كنت غالباً ما أسلِّم ورقتي بعد مراجعتها والاطمئنان إلى ما كتبت فيها، قبل نهاية

الوقت المحدد للامتحان، وكان شعاري دائماً الهدوء؛ أختتم به امتحاني مثلما كنت قد بدأته، فالتوتر في ساعة الامتحان لن يزيدني إلا قلقاً واضطراباً. ثم أنخرط مع (الثلاثي المرح)، وتصرفاته المستغربة؛ فالحديث عن الأجوبة الصحيحة بعد الخروج من الامتحان ممنوع، مثلما كان الحديث عن مادة الامتحان قبل الدخول فيه ممنوعاً. وكل من يتحدث بذلك من الزملاء يعرض نفسه لنكتة لاذعة، أو سخرية موجعة.

لم يكن (الأصدقاء الثلاثة) دائماً في المقدمة، لكنهم كانوا دائماً من العشرة الأوائل، وكانت تجربتهم جديرة بأن تكون مثلاً يحتذى.

☆ ☆ ☆

خلاصة الفصل

١ - تجنب حشو المعلومات مهما كلف الثمن.

٢ - سيطر على القلق السابق للامتحان.

٣ - تصرف وأنت في موقع الامتحان على نحوٍ ما كنت تتصرف أثناء الدراسة.

٤ - ألقِ نظرةً عامةً على الاختبار.

٥ - اقرأ جميع التعليمات بإمعان.

٦ - قسِّم وقتك ونظمه، ونظم أوراق الإجابة لضمان استيعابها لجميع الإجابات.

تسـريع القـراءة

وتنمية الاستيعاب

الفصل الثالث عشر

كيف تقرأ المواد

ذات الأساليب المختلفة

على نحوٍ فعـال



كيف تقرأ المواد ذات الأساليب المختلفة على نحوٍ فعـــال

تذكر استخدام طريقة القراءة التحسطرية وأنت تقرأ مثل هذه الأنواع من المواد .

المراسلات التجارية

١ - هدف المراسلات :

- نقل معلومات .
- طلب تجاوب .
- تنشيط عمل .

٢ - نظام بنية المادة :

- تكون الفقرات الافتتاحية والخاتمة سطحية عادة .
- يتضمن القسم الأوسط المعلومات الأساسية التي تتطلب اتخاذ قرار أو رَداً .

٣ - كيف تقرأ المراسلات التجارية .

ألق نظرة تمهيدية سريعة وأنت تبحث عن:

- كاتب الرسالة .
- ماذا يريد؟
- ما هي وجهة نظره، أو موقفه؟
- ماذا يمكن أن يكون جوابك؟

اقرأ المادة:

- ركز على القسم الأوسط من أجل الردود على أسئلة القراءة التمهيدية، وتباطأ هنا إذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- لا تبالِ بتسلسل الفقرات؛ لأن فقراتِ المراسلات التجارية لا تكون مرتبة لتتجه نحو فكرة، بل اقرأها فقرة فقرة.
- ركز على الجمل من أجل معرفة المقصود، وفسِّر لإزالة إشكالٍ ما في الرسالة وأنت تقرأ.
- استذكرْ بعقلك أساسيات الرسالة: أعد قراءةً سريعةً إذا اضطر الأمر إيضاح أي غموض، حسب تعقيد الرسالة وطولها وعدم انتظامها. أما المراسلات المعقدة، والطويلة، وغير المنتظمة، فيمكن أن تتطلب إعادة قراءة عاجلة.

استذكرْ بعقلك أساسيات الرسالة:

أعد قراءةً سريعةً إذا اضطر الأمر إيضاح أي غموض، حسب تعقيد الرسالة وطولها وعدم انتظامها. أما المراسلات المعقدة، والطويلة، وغير المنتظمة، فيمكن أن تتطلب إعادة قراءة عاجلة.

رُد على الرسالة:

قرر ما ينبغي فعله بشأن الرسالة؛ وقم به؛ فإما أن ترد برسالة، أو تتصل بالهاتف، أو توجه برقية، أو تحتفظ بها في ملف من أجل الرجوع إليه، . . . إلخ؛ ودَوِّن ملاحظة عن قرارك بشأنه على الرسالة الأصلية، كمرجع لك ولأمين سرك، أو من أجلكما معاً.

التقارير الفنية

لا تدع المظهر المُنَفِّر للتقرير الفني يخيفك، فهذه الكتابات عادة هي الأكثر تمتعاً بالنظام بين جميع أنواع المواد المقروءة، أما الكلمات الاصطلاحية التي تتوقع ألا تكون على إلمام بها، فبإمكانك الحصول عليها من مصادر مختلفة، كما أن كُلاًّ من العنوان، والتركيب العام، والعناوين الرئيسية، والافتتاحية، والختام، والرسوم البيانية والتخطيطية، والصور، تهيء لك معلومات محدَّدةٍ بوضوح.

استغل الوقت الذي تخصصه للقراءة التمهيدية لتقرر كيفية تعاملك مع المعلومات، أو ما إذا كنت بحاجة إلى قراءتها بعناية مرة أخرى. وقد لا تضطر أحياناً إلا إلى القراءة التمهيدية من أجل ما تحتاجه منها، في حين أنك في حالات أخرى ربما تحتاج إلى القراءة وإلى وضع ملاحظات على نموذج استذكاري مفصل. وعليك أن تتفاعل مع النص بعدما تقرؤه، فاسأل نفسك أسئلة، وأكسِب المعلومات تكاملاً مع ما سبق لك علمٌ به، واسمح لنفسك بأن تكشف ما إذا كانت مادة هذا التقرير تتطلب تطبيق تعليمات جديدة للقراءة بالنسبة إليك.

قراءة المواد العلمية (أو الفنية)

تكون في بداية كل مقال في أي صحيفة علمية غالباً خلاصة متكاملة العناصر عادة؛ فهي تلخص المادة المقروءة كلها، وتلعب دور النظرة التمهيدية في بسطها لهدف المقال ومضمونه، يلي ذلك مَدخلٌ من فقرة أو أكثر، يرسم حدود الموضوع، ويدل على الطريقة التي يمكن سلوكها للدخول فيه، وبأي أسلوب لغوي كُتِب. ويمكن أن يرشد أيضاً إلى نظام المقال.

وتطرح بعد ذلك استنتاجات مبنية على أدلة، ثم يتسع المقال ويتشعب إلى البنية الرئيسية للمادة.

أما الفقرات النهائية فتلخص، وتقدم استنتاجات ونصائح. في حين أن المعلومات الإضافية التي يمكن أن تفيد الشخص المتخصص بهذا المجال تكون موجودة في الملحقات.

كيف تخوض في مثل هذا النوع من القراءة:

- ألق نظرة عامة سريعة؛ لتتعرف على العنوان، والكاتب، والحواشي (فيما إذا كانت تعطي مزيداً من المعلومات، أو أنها عبارة عن إشارات إلى مصدر المادة)، والصور، والجداول، والرسوم التوضيحية، وغيرها.
- ألق نظرة عامة سريعة أخرى، موجِّهاً اهتماماً خاصاً إلى الخلاصة، والفقرات الافتتاحية، والعناوين الرئيسية المطبوعة بحرف كبير. ثم دوِّن ملاحظة - في ذهنك، أو استخدم قلم رصاص وورقة - عن المقاطع ذات الأهمية الأكبر بالنسبة إليك، والتي تخدم هدفك من القراءة.
- **والآن اقرأ**، مستخدماً الطريقة التحسطرية، ومنوعاً سرعتك وفقاً لحاجاتك مما يحويه النص، وتباطأ عندما تصادفك نصوص ذات أهمية. وأعد النظرة العامة السريعة إذا دعت الضرورة، وفي هذه المرحلة بالذات يكمن اختيارك فيما يتعلق برغبتك في استرجاع مادة ما قرأت ذهنياً، أو شفوياً، أو بمساعدة نموذج استذكار.

الصحف

من أجل قراءة الصحف والمجلات، وأي كتابة على شكل أعمدة، يفضل ممارسة طريقة القراءة على شكل حرف × منكفئ، وتليها الطريقة التحسطرية.

١ - أنواع الكتابة في الصحف:

القصص الإخبارية: وهي تقارير قصيرة واقعية عن أحداث اليوم، وإذا تدخَّل كاتبه بتفسيرٍ أو رأي ما فإنه يكون ضئيلاً، وعلى الأغلب معدوماً.

الافتتاحيات: وهي تمثل تعليقات أو آراء حول أحداث ذات أهمية إخبارية يضعها موظفو التحرير، وكل وجهة نظر فيها إنما تمثل موقف أصحاب الصحيفة.

الأعمدة المباعة: وهي عبارة عن مقاطع قصيرة، يتعهدها كُتاب معروفون وطنياً، بحيث تُطبع في مئات من الصحف يومياً؛ فيها آراء شخصية ووجهات نظر حول المواضيع المتداولة ذات الأهمية الإخبارية، ولا علاقة لها غالباً بالشؤون السياسية أوآراء الصحف.

الإعلانات: تصمم على نحو مبسط يهدف إلى بيع منتجات الشركات للمستهلك.

٢ - البنية التنظيمية للكتابات الصحفية:

القصص الإخبارية: وفيها:

- **الترويسات**: تثير الانتباه وتعطي جوهر القصة.
- **الفقرة الأولى**: تعطي معلومات عن: من؟ ولماذا؟ وماذا؟ وأين؟ ومتى؟ وكيف حصلت القصة باختصار، وبجمل موجزة؟
- **بقية المقال**: كل فقرة منه تسهب في التفاصيل المطروحة في الفقرة الأولى، أما

الإيضاحات، والأحداث، والمعلومات الإضافية، فتضاف بالترتيب حسب أهميتها من حيث علاقتها بالحدث الرئيسي.

الافتتاحيات: وفيها:

- **الفقرة الأولى**: تحوي عادة بياناً عن أحداث، أو واقعة، يريد الكاتب التعليق عليها.
- **القسم الأوسط**: نقاش الكاتب، ورأيه بالموضوع.
- **الختام**: إيجاز النقاط الرئيسية ورأي الكاتب.

الأعمدة المباعة: مشابهة للافتتاحيات، لكنها عادة أكثر توسعاً.

المقالات الخاصة: تكون على غرار مقالات المجلات، وهي تشتمل على وقائع، أو أحداث، تُطرح في فقراتها الافتتاحية. ويتوسع القسم الأوسط بالحقائق، والأحداث، والوقائع، ورأي الكاتب ذي العلاقة بالموضوع الرئيسي. أما الفقرات الأخيرة فوظيفتها إيجاز كل ما سبق.

الإعلانات: يمكن أن تكون قصيرة أو طويلة، وهي تصمم لجعل قارئها يعتقد أنه لا يستطيع العيش من دون هذا الإنتاج.

٣ - كيف تقرأ صحيفة:

- استخدم قراءتك التمهيدية، وكررها ثانية مراعياً كيفيتها. وعليك، بشكل خاص، أن تُبقي في ذهنك خلفية الموضوع ورأيك فيه، أو أحدهما. وقرر كيف ستستخدم المعلومات قبل بدءك بالقراءة.
- اقرأ بذهنك، أو استخدم طريقة استرجاع المعلومات شفوياً، أو بكتابة ملاحظات استذكار، معتمداً على نوعية الاستخدام الذي قررته لهذه المعلومات.

- اطلع على نوعية المقال الذي تقرؤه؛ أهو تقرير واقعي بسيط، أم كتابة لشخص متشبث برأيه، أم افتتاحية لمحرر؟
- حلل ما قرأت من معلومات بالمقارنة مع مصادر أخرى، ومع ما لديك من خلفيةٍ، عن الموضوع، واستخلص رأياً.
- راوح في سرعة قراءتك وفقاً لطول المقال ونوعه ووفقاً لما تريد الحصول عليه منه.
- اقرأ عموداً وراء عمود، والصفحة بعد الصفحة.

المجلات

المجلات تشبه الصحف في بعض النواحي، وتختلف عنها قليلاً في نواحٍ أخرى؛ ففيها مقالات بسيطة وأخرى موسعة، وتنطوي على افتتاحية، ونص رئيسي وخلاصة. أما من أجل قراءتها، فقم بما يلي:

- ابحث عما يلفت النظر في الفقرة الأولى.
- ابحث عن جوهر المقال، وعن وجهة نظر المؤلف: أو عن أحدهما في الفقرة الثانية.
- ابحث عن الحقائق والإيضاحات في الجسم الرئيسي للمقال.
- ابحث عن موجز في أواخر المقال.
- استخدم حركة اليد التَّحسَطرية، واستذكر طريقةً وسرعة مناسبتين للاستعمال الذي تعتزمه لما يتضمنه المقال.

الروايات

بنية الرواية :

الوصف : سرد يصف الأحداث والوقائع والمصادفات التي تتحرك ضمنها الشخصيات وتتفاعل، وهو يمثل المشهد العام .

الكشف عن الشخصيات : يقوم الكاتب من خلال الحوار والوصف بالكشف عن نوعية الأشخاص الذين تمثلهم شخصياته، والصلة التي تربط بينهم، وصلتهم مع المشهد العام الذي وضعهم فيه .

كيف تقرأ رواية :

- خطط لإنهاء كتاب خلال جلسة أو جلستين . فهذا يجعلك على صلة مستمرة مع الموضوع ومع التفاصيل، ومع وحدة الكتاب وترابطه .
- حدد طريقتك، مستخدماً القراءة التمهيدية، ثم القراءة، ومهاراتك بالاسترجاع بالنظرة اللاحقة . واختر طريقتك وسرعتك في القراءة وفقاً لهدفك من القراءة (أهو للمتعة الشخصية، أم لترويها لصديق، أم للتعرف على شيء تجد لك فيه اهتماماً جديداً، أم للدراسة من أجل امتحان، . . إلخ .)، ولا تتردد في استخدام لقاطات ورق أو مطاطات لتقسيم الفصول التي ترغب في قراءتها كوحدة .
- اقرأ العنوان وفكر به؛ لأن في العناوين دلالات على المعنى الأساسي لما يريد الكاتب أن ينقله، واسأل نفسك عن سبب اختيار الكاتب له، وركز انتباهك على الصور والانطباعات التي يبعثها هذا المعنى في ذهنك قبل شروعك بالقراءة .

● تعرف على الشخصيات مثلما تتعرف على أشخاص جدد في حياتك، مستمعاً لمحادثاتهم، ومُشاهداً كيف يتفاعلون مع الوقائع، وضَع ملاحظة حول انطباعاتك عنهم، ذهنياً أو كتابياً. وارقُب لترى ما إذا كانوا يمثلون أدوارهم بشكل واقعي، إما من خلال توقعك لكيفية تصرف الناس من حولك، أو من ناحية الأشخاص والوقائع التي وضعهم فيها المؤلف.

● اطلع على المشهد العام الذي تتحرك فيه الشخصيات، مبقياً في ذهنك إحساساً بالجو العام، فإن حصولك على فكرة أوسع عن التفاصيل سيزيد من فهمك للموضوع عموماً. واعلم أن المؤلف لا يكتب روايته من أجل أن يمتعنا، بل غالباً ما يكون هدفه التعليق على ناحية ذات اهتمام واسع. فعليك، إذن، أن تفكر بالمعاني الأعمق لما تقرؤه وأنت جاد في قراءته، وما الوقائع التي يضعها المؤلفون إلا رمزاً لوقائع عالمية كبيرة.

● طبق النظرة اللاحقة وأنت تخوض في الفصل، أو في الكتاب بكامله، ثانية بعد إنهائك القراءة.

● أعد على ذهنك حبكة الرواية وما تعرفه عن الشخصيات.

● فكر بما حدث، وانظر إلى الفصل، أو إلى الكتاب، نظرة إجمالية، وسجل انطباعاتك وما فهمت. وكرر ثانية إذا شعرت بالحيرة في ناحية ما؛ فلهذا فائدة كبيرة عندما يكون الكتاب طويلاً جداً.

القصص القصيرة

الأشكال الأربعة الرئيسية للأدب هي الرواية (تزيد عن ٣٠٠٠٠ كلمة) والقصة (من ١٠٠٠٠ إلى ٣٠٠٠٠ كلمة) والقصة القصيرة (من ٢٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ كلمة) والحكاية (من ٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ كلمة). ويختلف شكل القصة القصيرة كثيراً عن الرواية، ولا يمثل طول الكتاب الفارق الوحيد بينهما؛ فعدد الشخصيات في القصة القصيرة أقل، وهي أبسط في حبكتها وفي تكوينها للشخصيات، ويتم التوجه إلى الحبكة بشكل مباشر أكثر مما يُفعل في الرواية، وهي في القصة القصيرة أكثر إيجازاً، ويتصف الأسلوب في الرواية بتراخٍ أكثر وتفصيلٍ أسهب.

عندما تمر على أي عمل قصصي أدبي، انتبه إلى ناحية ما إذا كان الحوار هو السائد أم السرد، وتحسس السياق، وتفحص اللغة، وابحث عن العناصر الرئيسية للقصة: الشخصيات، والزمان، والمكان. وتجد عادة أنه يصبح من الأسهل وضع نموذجِ استذكارٍ لكل قسم فرعي من القصة، على أن تجعل نموذج استذكارك الأصلي مرجعك الأساسي؛ لأنه يجمع كل أساسيات القصة في تصميم واحد.

الشعر

الشعر كلمات موجزة كثيفة؛ بعددها القليل تعني الكثير، ولا ينبغي أن نقرأها مثلما نقرأ صحيفة، بل لا بد من تذوق أي قصيدة، سواء كانت فكرية، أم عاطفية، أم تعليمية، أم دعائية؛ فهي دائماً خيالية. وتكون القصيدة أحياناً طويلة، لكنها تعطي من الخيال ما تعطيه رواية كاملة. وتُكتب معظم القصائد من أجل أن تُسمع، ويرتب الشعراء أبياتهم، ومقاطع قصائدهم، بشكل تتيسر معه قراءتها على نحوٍ صحيح. ويقصد الشاعر عندما يضع قصيدته أن تترك فيك أثراً، وتحرك مشاعرك، ولا يكون للقصيدة هذا الأثر إلا إذا كنت هادئ الجنان؛ فاقرأ الشعر بهدوء ولين؛ لتتذوقه، حينما تكون خالياً من الملهيات والاضطرابات، فهو حرفة مفعمة بالرقة المفاجآت.